




小心「鋁」 潛藏在你的飲食當中



文  廖叔叔健康屋創辦人 廖建民

消基會調查發現，某知名品牌的甜甜圈、某早餐店的油條，以及大賣場與超市的海帶，竟然抽檢出含重金屬「鋁」，尤其以油條的鋁含量是最高的。此外，有些不肖業者，會使用含鋁的膨鬆劑，添加在鬆餅、饅頭、麵包，主要是為了節省製作醱酵的時間。

「鋁」的材質輕不易生鏽、傳熱快、價位又便宜，所以是廣泛被使用的烹調用具之一。在1998年被世界衛生組織（WHO）正式列入食品污染物名單之內，究竟「鋁」對人體有什麼樣的危害？

鋁是人體非必要的營養素，進入體內的鋁幾乎會隨著糞便排出體外，僅少部分會留存在內臟組織及腦部中。但若長期過量攝入，小心囤積在體內，引發健康危機。

目前有多項醫學研究報告指出，對身體的危害如下：

1. 老人痴呆：腦內積蓄過量的鋁，會導致腦神經退化、記憶力減弱、健忘，最後變成老人痴呆。

2. 提早老化：體內鋁含量過多，影響心肺功能，體弱無力，皮膚加速出現皺紋。

3. 腸胃疾病：鋁會降低胃蛋白酶的活力，減少胃液的分泌，導致腹脹和消化不良等腸胃疾病。

4. 骨質疏鬆：過多的鋁會影響磷和鈣的正常代謝，導致骨骼變脆，骨質疏鬆。

因此，如何從日常飲食中，防範「鋁」攝取過量，變成養生保健的新焦點，如何減少「鋁」對人體的危害，就從日常飲食著手：

① 食品標示若有膨鬆劑，即可能含鋁，應避開過量食用，如：鬆餅、饅頭、糕點、油條等。

② 食物若過於鬆軟、酥脆或吃起來有苦澀、鹼味，即是使用過量的膨鬆劑，應避免食用。

③ 市售部分濕海帶是經明礬水浸泡過，可能含過量鋁，建議少吃，可自行購買乾海帶回家浸泡。

④ 少用鋁製品的烹調用具，因經長時間高溫的烹調，以及遇到酸性或醃漬物等，容易釋出鋁。

⑤ 吃胃藥時要看成分，有些胃藥可能含有非常高的鋁，依歐盟規定：食品中鋁含量不得超過10ppm；但市售油條、沙奇瑪約800ppm，有些胃藥含10000ppm以上。