

咖啡产品的有害物质

咖啡对许多上班一族来说，是不可或缺的提神饮料。每天喝一杯「回魂啡」，便能精力充沛地应付繁忙的工作。可是，在享受咖啡的风味的同时身体也需承受健康的风险。有研究发现咖啡产品除了含有咖啡因外，还有重金属、甚至基因致癌物等。所以，不要为一刻「醒脑」换来长远对健康「苦脑」，要认清咖啡的有害物质，选择既安全又优质的咖啡产品。



✧ 咖啡因 (Caffeine)

天然存在于咖啡豆、茶叶、可可豆和瓜拉那浆果中的化学物质，它是天然的兴奋剂，对脑部、心血管及肌肉也有刺激作用。有些饮料如汽水及运动/能量饮品也会添加咖啡因。一般健康成人，每天可摄取的咖啡因量大约于 300 mg 至 400 mg。过量摄入咖啡因不但会影响睡眠，也可导致上瘾。



✧ 重金属污染 (Metallic contamination)

咖啡产品的主要原料-咖啡豆是农作物，若种植的土壤被含重金属的污水或工业废料污染，便有机会把咖啡豆污染。根据 2018 年食物搀杂 (金属杂质含量) (修订) 规例 (第 132V 章)，咖啡饮品及咖啡豆的含铅量上限分别是 0.2 mg/L 及 0.5 mg/kg，若产品以罐装包装，锡含量不可超过 250 mg/kg (食品) 及 150 mg/kg (饮品)。

✧ 丙烯酰胺 (Acrylamide)

它是基因致癌物和神经毒性物质。咖啡豆在高温烘焙时，食物中的游离氨基酸-天冬酰胺与还原糖产生化学反应，产生丙烯酰胺。国际癌症研究机构 (IARC) 评定为「可能令人类致癌」(第 2A 组)。除了咖啡外，烧烤食品、油炸食品如薯条及高温烘焙食品如曲奇、面包等也是较高风险含丙烯酰胺的食品。欧盟法规 2017/2158 中为烘焙咖啡和速溶咖啡订立丙烯酰胺的基准水平分别为 400µg/kg 及 850µg/kg。



STC (香港标准及检定中心) 建议业界应定期为产品进行以上的食品检测，为公众提供符合食品法例及安全优质的咖啡产品。STC 拥有近 60 年历史、备受国际认可的独立、非牟利检测及认证机构。我们致力提供食品安全测试服务，帮助业界确保食品的安全和质素。

如欲瞭解更多相關資訊，請與我們聯繫：

电话: +852 2666 1839 / 2666 1887 传真: +852 2663 1284 电邮: hkcfcd@stc.group