

咖啡產品的有害物質

咖啡對許多上班一族來說，是不可或缺的提神飲料。每天喝一杯「回魂啡」，便能精力充沛地應付繁忙的工作。可是，在享受咖啡的風味的同時身體也需承受健康的風險。有研究發現咖啡產品除了含有咖啡因外，還有重金屬、甚至基因致癌物等。所以，不要為一刻「醒腦」換來長遠對健康「苦惱」，要認清咖啡的有害物質，選擇既安全又優質的咖啡產品。



✧ 咖啡因 (Caffeine)

天然存在於咖啡豆、茶葉、可可豆和瓜拉那漿果中的化學物質，它是天然的興奮劑，對腦部、心血管及肌肉也有刺激作用。有些飲料如汽水及運動/能量飲品也會添加咖啡因。一般健康成人，每天可攝取的咖啡因量大約於 300 mg 至 400 mg。過量攝入咖啡因不但會影響睡眠，也可導致上癮。



✧ 重金屬污染 (Metallic contamination)

咖啡產品的主要原料-咖啡豆是農作物，若種植的土壤被含重金屬的污水或工業廢料污染，便有機會把咖啡豆污染。根據 2018 年食物攙雜 (金屬雜質含量) (修訂) 規例 (第 132V 章)，咖啡飲品及咖啡豆的含鉛量上限分別是 0.2 mg/L 及 0.5 mg/kg，若產品以罐裝包裝，錫含量不可超過 250 mg/kg (食品) 及 150 mg/kg (飲品)。

✧ 丙烯酰胺 (Acrylamide)

它是基因致癌物和神經毒性物質。咖啡豆在高温烘焙時，食物中的游離氨基酸-天冬酰胺與還原糖產生化學反應，產生丙烯酰胺。國際癌症研究機構 (IARC) 評定為「可能令人類致癌」(第 2A 組)。除了咖啡外，燒烤食品、油炸食品如薯條及高温烘焗食品如曲奇、麵包等也是較高風險含丙烯酰胺的食品。歐盟法規 2017/2158 中為烘焙咖啡和即溶咖啡訂立丙烯酰胺的基準水平分別為 400µg/kg 及 850µg/kg。



STC (香港標準及檢定中心) 建議業界應定期為產品進行以上的食品檢測，為公眾提供符合食品法例又安全優質的咖啡產品。STC 擁有近 60 年歷史、備受國際認可的獨立、非牟利檢測及認證機構。我們致力提供食品安全測試服務，幫助業界確保食品的安全和質素。

如欲瞭解更多相關資訊，請與我們聯繫：

電話：+852 2666 1839 / 2666 1887 傳真：+852 2663 1284 電郵：hkcfcd@stc.group

以上提供的資料是由香港標準及檢定中心及其成員機構從其認為準確的資料來源取得。該資料的發佈並沒有附載任何保證、聲明、促使或許可。香港標準及檢定中心及其成員機構不會就任何因使用或依賴該資料而產生的後果承擔任何法律責任。