

## 健康「油」此起彼

開門七件事 — 柴、米、油、鹽、醬、醋、茶，每一樣都是生活的必需品，而且與我們的健康息息相關。經過早年的地溝油及劣質油事件，消費者非常重視食油的安全。可是，最近的調查發現市面上部分的**食油**仍有不少品質和安全問題，當中有些食油更含對健康有害的**塑化劑**和**基因致癌物**。

讓我們聞「油」識辨，認識食油內的有害污染物：

### 重金屬

重金屬**砷**和**鉛**均是常見於被污染的食油中。若食油提煉自劣質的原材料，重金屬含量可能較高。香港法例中食物攙雜（金屬雜質含量）規例第 132V 章規限了食用油脂的重金屬砷和鉛的限量（0.1毫克/公斤）。食品法典委員會 CODEX 和中國內地（GB2762-2012）也規限了食用油脂的砷和鉛含量（0.1毫克/公斤）。



### 基因致癌物

**氯丙二醇脂肪酸酯** (3-MCPD esters)、**縮水甘油脂肪酸酯** (Glycidyl esters)及**苯並[a]芘** (Benzo(a)pyrene) 都是食用油脂產品中被發現的基因致癌物。食油在高温及脫臭加工過程可產生氯丙二醇脂肪酸酯及縮水甘油脂肪酸酯，而這些物質經過人體消化後又會產生有毒的致癌物**氯丙二醇** (3-MCPD) 和**環氧丙醇** (Glycidol)，本港並沒有規管食用油脂的氯丙二醇脂肪酸酯和縮水甘油脂肪酸酯含量，但國際方面，歐盟則為不同食用油脂訂定它們的最高含量。

至於另一種基因致癌物**苯並[a]芘**，它是在高温烹調時產生的有害物質，重覆使用食油更會令該含量飆升。本港將於 2023 年 6 月生效的《2021 年食物內有害物質（修訂）規例》內訂明任何油或脂肪或兩者混合物的**苯並[a]芘**含量不得超過 5 微克/公斤。中國內地的**苯並[a]芘**含量為不得超過 10 微克/公斤；歐盟則為不得超過 2 微克/公斤。

### 致癌物

**黃曲霉毒素** (Aflatoxin) 也是食油常見的致癌物，其來源主要是使用了**發霉**的花生及粟米等原料提煉食油。根據《2021 年食物內有害物質（修訂）規例》中，總黃曲霉毒素 (B1, B2, G1, G2) 最高含量不得超過 5 微克/公斤。

### 芥酸

**芥酸** (Erucic acid) 是存在於芥科植物油籽中的單元不飽和脂肪酸，大量攝取可**損害心臟健康**。於 2023 年即將實施的《2021 年食物內有害物質（修訂）規例》規限了低芥酸菜籽油為 2% 及其他油或脂肪或兩者任何混合物為 5%。

### 塑化劑

**塑化劑** (Phthalates) 並不是食物添加劑，它被發現於食油中，主要是由於**塑膠包裝**和**生產運輸**時被塑化劑遷移污染。現時，食物安全中心是以行動水平 (DEHP、BBP、DBP 和 DIDP+DINP) 來規管塑化劑於食品中的含量，該行動水平與歐盟的食品塑膠容器 (EU10/2011) 規例的塑化劑遷移限量相同。

**STC 建議食油生產商或入口商應定期為產品進行檢測**，為公眾提供符合食品法例又安全優質的產品。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。

如欲了解更多相關資訊，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。