

# 無糖汽水添加物擬列 致癌物

## 世衛下月決定 阿斯巴甜亦常用於香口膠



【大公報訊】綜合路透社、《衛報》報道：阿斯巴甜是最常見的代糖之一，常見於包括無糖可樂、冰淇淋、酸奶和香口膠等大量食品中。路透社引述消息人士披露，世界衛生組織（WHO）旗下國際癌症研究機構（IARC），最快將在7月首次將阿斯巴甜列為「可能致癌」物質。飲料巨頭可口可樂、瑪氏箭牌等食品公司所在的國際甜味劑協會（ISA）對此回應稱，IARC「可能誤導消費者」。

阿斯巴甜是一種低熱量、高甜度的人造甜味劑，其甜度是蔗糖的200倍，常用於主打「無糖」、「減肥」的產品中，如無糖的零度可樂、健怡可樂以及益達香口膠。該甜味劑於1974年通過美國食品藥品監督管理局（FDA）審核，成為合法的食品添加劑。不過，阿斯巴甜自面世以來爭議不斷，包括致癌、對苯酮尿症患者有致命傷害等。

IARC早前組織專家評估了圍繞阿斯巴甜的1300項研究，最終決定將阿斯巴甜列為可能致癌物。世衛組織回應稱，將於7月14日就該議題發表具體內容，但未透露細節。

### 最快7月公布詳情

根據IARC的致癌物清單，阿斯巴甜的危險程度與熬夜、玩手機、喝咖啡等相當，為2B級的致癌物，對身體影響不及香煙、火腿（1級致癌物）和紅肉（2A級致癌物）。

IARC並未考量個人可以安全攝取的數量為多少。個人安全攝入量建議是由另一個WHO專家委員會食品添加物聯合專家委員會（JECFA）及各國監管機關來決定。IARC發言人稱，JECFA的研究結論與IARC的結論「互補」，前者說明阿斯巴甜致癌的可能性，而後者則會進一步解釋不同攝入量下發生特定類型傷害的概率。

JECFA預計7月14日公布結果，也是IARC正式公布阿斯巴甜為「可能致癌物」的同一天。

### 料對食品飲料行業影響大

自上世紀80年代以來，不少機構和研究一直主張阿斯巴甜對人體是安全的。例如，一份2007年的醫療審查結論表示，「現有的科學證據顯示，在目前的攝入標準下，阿斯巴甜作為一種非營養性添加甜味劑是安全的」。例如，一個體重60公斤的成年人每天要喝12至36罐低卡汽水才有風險，按照各飲料的阿斯巴甜含量而定。歐盟、美國及許多國家的監管機構

也廣泛採用此標準。

不過，也有研究顯示，攝入阿斯巴甜存在風險。2000年代初，意大利拉馬齊尼研究所對阿斯巴甜的研究則顯示，從老鼠實驗來看，某些癌症確實與阿斯巴甜有關聯，但這項研究的方法曾受到質疑。去年法國一項針對10萬名成年人的調查顯示，攝入人工甜味劑（包括阿斯巴甜）量較多的人，患癌風險略高。不過這項研究無法證明阿斯巴甜直接增加了患癌風險。

除了致癌風險，世衛上月發布指南，建議消費者不要使用無糖甜味劑來控制體重，這些甜味劑或影響胰島素分泌，反而導致成年人患糖尿病、心血管疾病的風險增加。食品業對這份指南的爭議較大，他們認為這些甜味劑仍可幫助那些想減少糖分攝取的消費者。

IARC的決定，對相關企業將有着巨大影響。例如，2015年，IARC認定除草劑中的草甘膦為2A級致癌物，儘管歐洲食品安全局等機構對此提出異議，但許多除草劑公司還是選擇更改配方。生產草甘膦除草劑的德國化工巨頭拜耳因此官司纏身，一些被迫更改配方的公司紛紛來找拜耳索賠，並最終勝訴。

外界預料，這將對食品和飲料行業影響甚大，包括跨國糖果巨頭瑪氏箭牌、飲料巨頭可口可樂以及跨國食品加工巨頭嘉吉（Cargill）。食品飲料協會表示對IARC的審查「嚴重擔憂」，認為可能誤導消費者。

### 甜味劑 用途及潛在危害

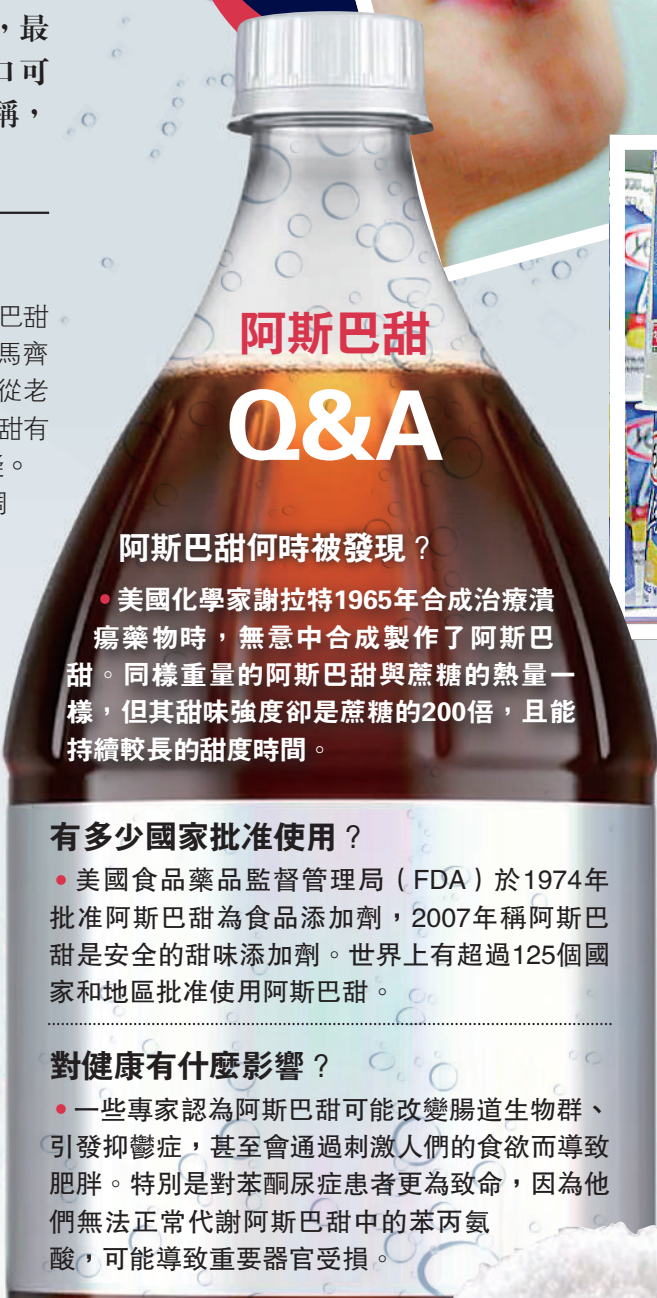
#### 甜味劑常見於何處？

• 由於甜味劑熱量低，且甜度一般是蔗糖的幾十至幾百倍，只需少量就能達到理想甜度，所以經常出現在各種以「減肥」、「無糖」為賣點的產品中，如低脂酸奶、健怡可樂、零度可樂，以及各種無糖口香糖。

#### 有哪些潛在危害？

• 世衛組織研究發現，攝取較多的甜味劑可能會提升23%至34%患糖尿病的風險，19%的心血管疾病死亡率，12%的總體死亡率。

大公報整理



### 阿斯巴甜 Q&A

#### 阿斯巴甜何時被發現？

• 美國化學家謝拉特1965年合成治療潰瘍藥物時，無意中合成製作了阿斯巴甜。同樣重量的阿斯巴甜與蔗糖的熱量一樣，但其甜味強度卻是蔗糖的200倍，且能持續較長的甜味時間。

#### 有多少國家批准使用？

• 美國食品藥品監督管理局（FDA）於1974年批准阿斯巴甜為食品添加劑，2007年稱阿斯巴甜是安全的甜味添加劑。世界上有超過125個國家和地區批准使用阿斯巴甜。

#### 對健康有什麼影響？

• 一些專家認為阿斯巴甜可能改變腸道生物群、引發抑鬱症，甚至會通過刺激人們的食欲而導致肥胖。特別是對苯酮尿症患者更為致命，因為他們無法正常代謝阿斯巴甜中的苯丙氨酸，可能導致重要器官受損。

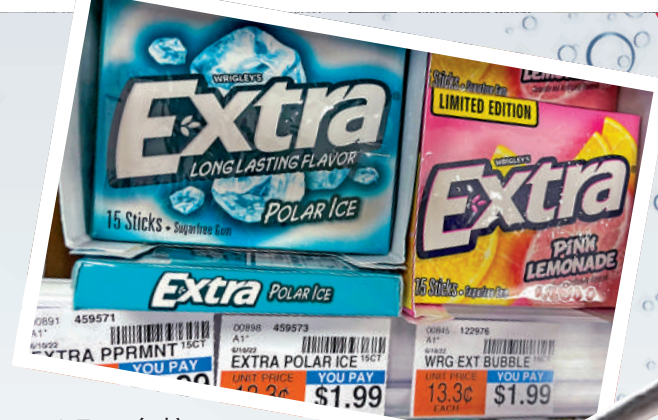
大公報整理



◀ 阿斯巴甜廣泛存在於零度可樂等飲料中。網絡圖片



◀ 低糖酸奶中也含有甜味劑。網絡圖片



▲ Extra無糖香口膠中也加入了阿斯巴甜。路透社

### 主要甜味劑

#### 阿斯巴甜

• 甜度約是蔗糖的200倍，由人工合成，加熱會讓甜味喪失，主要用於冷飲中。零卡可樂中加的就是阿斯巴甜。苯酮尿症患者須避免食用。

#### 甜菊糖

• 甜度約是蔗糖的200-300倍，號稱天然的甜味劑，從草本植物甜葉菊中提煉製成，但提煉的過程並不天然，仍要加入其他溶劑。

#### 安賽蜜

• 甜度約是蔗糖的200倍，不會被人體吸收或積存於體內。在高溫下較穩定，因此會被用於烘焙食品。

#### 蔗糖素

• 唯一以蔗糖為原料的甜味劑，甜度可達蔗糖的600倍，目前廣泛應用於飲料、糖漿、乳製品、果醬、蜜餞等加工食物中。

大公報整理

## 百事可樂使用阿斯巴甜一波三折

【大公報訊】綜合美聯社、CNBC報道：甜味劑阿斯巴甜是否致癌的爭議已經持續了數年，百事可樂就曾於2015年移除了阿斯巴甜的成分，但發現銷量暴跌後，又將阿斯巴甜重新加入成分中。

美國公益科學中心（CSPI）曾公布研究，認為加入阿斯巴甜替代糖分的確更不容易讓人患上糖尿病、心臟病和肥胖症，但卻可能讓人患上其他的嚴重疾病，認為阿斯巴甜對動物具有致癌性。

2015年4月，百事可樂宣布，美國境內販售的無糖可樂8月起將改配方，不再使用阿斯巴甜。百事可樂公司調查發現，阿斯巴甜是美國人不喝無糖可樂的首要原因，因此打算順應消費者需求，移除阿斯巴甜，改採用另一種人工甜味劑蔗糖素替代。

一年後，百事發現消費者並不滿意這樣的配方，2016年第一季度銷量暴跌11%。此外，2015年美國膳食指南肯定了阿斯巴甜的安全性，百事決定從2016年9月開始重新把阿斯巴甜加入配方。

美國前總統特朗普非常喜歡喝可樂。據《紐約時報》報道，特朗普每天要喝下12罐健怡可

樂。在2018年9月第73屆聯合國大會的午餐會上，特朗普向世界領導人發表祝酒詞，但他的紅酒杯裏裝的是一大杯無糖可樂。



▲ 特朗普酷愛喝可樂。網絡圖片

## 奧巴馬夫人推銷新飲料 被批不健康

【大公報訊】據彭博社報道：美媒早前披露，美國前第一夫人米歇爾·奧巴馬自創品牌上月推出的健康飲料PLEZI，未達到奧巴馬政府設立的健康標準。該款面向美國青少年的飲料成分中含有大量非營養甜味劑，而這些甜味劑被視為不健康的成分。

米歇爾5月3日宣布創立PLEZI Nutrition公司，旨在以無糖兒童飲料取代汽水和其他含糖飲料，以減少肥胖症對青少年的影響。然而根據目前仍在審查中的奧巴馬政府時期學校膳食規定，美國中小學只能提供水、牛奶、或未添加甜味劑的100%蔬果汁，而PLEZI目前推出的4款口味飲品均未達到這些標準。

PLEZI飲料本身並沒有添加糖分，但專家表示，飲料主要成分所含的甜菊糖、羅漢果糖等，可能仍被視為不健康的成分。健康專家們警告，PLEZI飲料雖然含



▲ 美國前第一夫人米歇爾自創的健康飲料PLEZI。網絡圖片

糖量較低，但其含有大量甜味劑「也許不比無糖汽水健康」。

公共衛生科學中心營養學主任利伯曼稱，兒童最好能攝取水果的完整纖維，而非PLEZI飲料中添加的加工纖維，目前尚不清楚飲料中添加的水溶性纖維是否能讓孩童有飽足感。美國心臟學會建議民眾，相較於飲料，水和牛奶永遠是更健康的選擇。