

世衛宣布無糖汽水甜味劑可致癌

建議減少攝入阿斯巴甜 兒童日飲3罐或超標



【大公報訊】綜合CNN、法新社、《紐約時報》報道：世界衛生組織（WHO）於14日宣布，常用在無糖可樂飲料中的人工甜味劑「阿斯巴甜」（Aspartame）已被歸類為「可能致癌物」（Possible Carcinogen），但並未調整每日容許攝入量。對於世衛的決定，美國食品藥物管理局（FDA）並不認同，指世衛的審查有「重大缺失」，呼籲應該進行更多長期研究。



人工甜味劑被廣泛添加在無糖飲料中。網絡圖片

世衛致癌物分類表

國際癌症研究機構（IARC）將致癌物分類為四大組：



▲世衛14日發布的決定，將阿斯巴甜列為「可能致癌物」。網絡圖片

- 1組是確定對人具有致癌性，如黃曲霉毒素、酒精飲品；
- 2A組是很可能致癌，如丙烯酰胺、無機鉛化合物和紅肉；
- 2B組是可能致癌，如黃曲霉毒素M1、蕨菜、蘆薈萃取物、泡菜、咖啡酸；
- 3組是致癌性尚無法分類，三聚氰胺、棒曲霉毒素和二氧化硫；
- 4組是不會致癌。日常生活中應避免攝入或接觸致癌物，尤其需要關注1組致癌物。阿斯巴甜此次被世衛列為2B組。



▲美國前總統特朗普愛喝無糖可樂，其中就有添加阿斯巴甜。網絡圖片

世衛及其下屬國際癌症研究機構（IARC），還有聯合國糧農組織食品添加劑聯合專家委員會（JECFA），14日聯合發布阿斯巴甜危害與風險評估報告稱，基於阿斯巴甜具有人類致癌性的「有限證據」，將其歸類為「可能致癌物」（IARC 2B類），並重申建議的日容許攝入量為每公斤體重40毫克以內。

不過，世衛營養及糧食安全部門負責人布蘭卡（Francesca Branca）說：「我們沒有建議各公司將產品下架，也沒有建議消費者完全不購買相關產品。」他補充說：「我們只是建議適度一點。」

美FDA：不認同結論

針對世衛的決定，美國食品與藥物管理局（FDA）罕見回應表示，並不同意世衛對於阿斯巴甜可能致癌的結論。他們對IARC在2021年首次提供的研究資訊進行了審查，發現其中有「重大缺陷」，「只要在認可的條件下使用阿斯巴甜，FDA科學家不認為會造成安全顧慮」。

美國癌症協會（American Cancer Society）則認為，在接觸致癌物後，可能需要數十年才會發展成癌症，需要更多長期研究。

根據現有證據，阿斯巴甜被歸類在世衛致癌分類的2B組，這一組與肝癌之一的肝細胞癌特別相關。2B級別致癌物，還包括蘆薈萃取物、泡菜、茶及咖啡中的咖啡酸等。

洛杉磯「西達斯西奈醫學中心」癌症流行病學教授法羅（Paul Pharoah）說，2B組是一種非常保守的分類，因為只要有任何可能致癌證據，都會被歸類到該類別甚至是更高的層級，所以大眾不應太擔心。部分醫生也擔心，民眾會因為害怕阿斯巴甜致癌的可能，從無糖飲料轉為飲用高熱量的含糖飲料，對於健康反而有更大的風險。

那日常攝入多少阿斯巴甜會致癌呢？根據JECFA專家評估，暫時沒有理由改變現行每日阿斯巴甜容許攝入量，即每公斤體重最多攝入40毫克的阿斯巴甜。

一罐無糖飲料通常含有200至300毫克的阿斯巴甜，因此，在沒有其他阿斯巴甜攝入來源的情況下，一名70公斤重的成人一天要喝下9至14罐以上的無糖飲料才會超過每日容許攝入量。不過專家也警告，兒童只要喝3罐飲料就有可能超過每日建議攝入量。

不過，在被問及消費者今後在含糖飲料和添加代糖的飲料之間應如何選擇時，布蘭卡回答：「應該考慮第3種選項，就是喝水，並減少攝入所有甜味產品。」

港食環署：市民可留意成分表

本港食物環境衛生署回覆大公報查詢表示，阿斯巴甜（天冬酰胺）的安全性已通過不同國際食品安全機構的全面審查，在國際間是准許在食物中使用的甜味劑，在本港亦是列為經准許的甜味劑。

食環署食物安全中心會繼續留意與相關的最新科學數據，以及其他食品安全當局的評估和跟進行動，必要時將採取適當行動。食環署又提到，市民在購買預先包裝食物時，可查看包裝上的成分表，便能得知產品是否含有甜味劑。如產品使用了任何甜味劑，必須標示其作用類別（即甜味劑）及確實名稱或識別編號。

代糖赤蘆糖醇 疑增血栓風險

【大公報訊】綜合CNN、《紐約時報》報道：人們為了減肥以及追求健康，在飲食上盡可能地減少糖分的攝入，因此，市面上出現許多主打「無糖」、「零卡」的產品，它們含有種類繁多的人工甜味劑，即代糖。然而這些代糖依然對健康有風險。

赤蘆糖醇是近年最常用的人工甜味劑之一，被用於飲料食品中，多款主打健康的飲料就含有該代糖。監管機構一般認為這樣的甜味劑是安全的，很少有研究關注過其長期健康影響。但是今年2月，在國際學術期刊《自然—醫學》發表的一篇名為《人工甜味劑和心血管疾病風險》的研究論文稱，赤蘆糖醇可能與心臟病事件相關。

研究人員通過對1157名志願者進行跟蹤研究，分析他們血液中的化學物質觀察到，多種人工甜味劑，尤其是赤蘆糖醇的化合物水平在三年隨訪中與未來心臟病和中風風險增加有關。研究人員認為，在生理層面上，赤蘆糖醇可致血小板的反應性升高，並促進血栓的形成。

研究人員指出，由於赤蘆糖醇在自然界廣泛存在，並且它被認為有抗氧化作用，許多國家都快速批准其使用。再加上FDA不要求披露食品中的赤蘆糖醇含量以及食品標籤上的保密政策，導致個別添加劑的含量難以被追蹤，這阻礙了相關的安全性評估，也限制了人們監測個別甜味劑長期健康影響的能力。

世衛今年稍早前表示，阿斯巴甜、甜菊糖、三氯蔗糖和糖精鈉等人工甜味劑可能無法帶來減肥效果，食用之後還可能增加心血管疾病、糖尿病和總體死亡率的風險。

大公報整理

Aspartame 阿斯巴甜 Q&A

Q：什麼是阿斯巴甜？

A：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。

Q：常見於哪些產品？

A：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。阿斯巴甜常見於飲料、糖果、甜點和無糖止咳藥中。

Q：阿斯巴甜有何爭議？

A：其主要爭議在於對健康的影響，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。特別是對苯丙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。

來源：路透社

Q：攝入多少阿斯巴甜屬於過量？

A：世衛建議，阿斯巴甜的每日攝入量，控制在每公斤40毫克以下。以無糖汽水為衡量標準，一個體重60-70公斤的人，每天喝9-14罐則超過安全範圍。

新加坡減糖新招 飲料須按營養分級

【大公報訊】據《海峽時報》報道：新加坡自去年年底開始，強制所有當地販售的包裝飲料貼上營養分級標籤，依糖分、飽和脂肪含量分為A至D等級，其中D等級的飲料不得進行廣告宣傳。該制度是新加坡政府致力減少民眾糖攝入量的做法之一。

這項措施於去年12月30日正式實行，所有在新加坡銷售的包裝飲料及出於自動飲料機的飲品都需要貼有營養分級標籤（Nutri-Grade）。依規定，每100毫升含糖量低於1克、飽和脂肪少於0.7克的飲料，屬於A級；每100毫升含有超過1克的糖及0.7克飽和脂肪的飲料，屬於B級；每100毫升含有超過5克的糖及1.2克飽和脂肪的飲料，屬於C級；含有10克以上的糖及超過2.8克的飽和脂肪，則屬於D級。除了特定情況，D等級的飲料不得廣告宣傳。



▲新加坡強制所有飲料包裝上須貼有營養分級標籤。網絡圖片

此制度推出後，屬於A、B等級這類較健康的飲料銷量上升。據悉，除了包裝飲料，新加坡

衛生部預計今年底將針對現製飲料實施類似規定，包括珍珠奶茶、咖啡、鮮榨果汁等手沖飲品。

高糖分攝取與肥胖、糖尿病風險息息相關。新加坡衛生部表示，新加坡人平均每日糖攝取量為12茶匙（60克），超過一半的糖攝取量來自飲料，其中，包裝飲料就佔64%。根據國際糖尿病聯盟資料，2021年新加坡成人糖尿病患病率為14.9%。