

Healthy Life

植物油含天然毒素，兒童要慎防。歐盟食品安全局(EFSA)指，普遍存在於植物油中的芥酸，或損心臟，不利兒童健康。食奶粉、朱古力、糕點亦隨時中招。究竟兒童應否戒口？兩位本地營養師為大家逐一解說。

記者：脫芷晴

十字花科植物中含天然毒素「芥酸」，但芥花籽油的芥酸含量低。(iStock)



糕點有「芥酸」 幼兒多吃「傷心」?

零食高糖高脂 影響更大

據EFSA指，十字花科(Brassicaceae)植物如芥花籽中，含有天然毒素「芥酸」，若長期大量攝取，恐對10歲以下兒童構成健康風險。動物飼料中的芥酸含量，或令雞隻患心臟病風險增加。芥花籽常用作精煉植物油，嬰兒奶粉及糕點等含油份的加工食物，亦有機會含芥酸。

蛋糕、鬆餅、華夫餅乾、曲奇、朱古力，甚至炸薯條等，都是小朋友攝取芥酸的主要來源。「但比起芥酸，上述零食含有的高糖、高脂，影響更大，因多吃容易引起癡肥及蛀牙，一般不建議常吃。」

至於嬰兒奶粉方面，Grace指國際食品法典委員會已規定奶粉中的芥酸含量，不可高於總脂肪酸含量的1%，故一般飲用量仍屬安全，但「母乳還是最好的選擇。」



營養師林潤梅

那麼兒童應否戒口？中大營養研究中心高級營養師林潤梅(Grace)指，一般蔬菜亦含有芥酸，但含量很低，不會影響健康。至於零食方面，EFSA報告提及牛角包、甜甜圈、

一般攝取量 不會危及健康

養和醫院高級營養師余思行(Flavia)表示，EFSA指引規定每日攝取的芥酸上限，是每公斤體重7毫克。本港法例亦規定，3歲以下兒童食品的芥酸重量不可超過總脂肪酸重量的1%，成人不可超過5%，因此一般攝取量不會達到危險程度。「即使初生嬰兒100%食奶粉，他們的攝取量亦不會超標。」

然芥酸重量少於總脂肪酸的2%，仍屬安全，「工業用油才會有40%至60%芥酸，多用於製油漆或膠製品。」且目前僅動物實驗顯示芥酸對心臟、肝等內臟有影響，未證明真正對人體有害。她續指，即使甜甜圈、蛋糕等零食不含芥酸，亦不建議兒童常吃，因高糖食品或影響兒童發育，如身高，建議一周最多讓小孩吃2、3次零食，並應集中攝取富維他命及礦物質食品，「尤其是高鈣的牛奶及芝士，應日食兩份。」



營養師余思行



嬰兒配方奶粉

芥酸含量：
每公升0-86毫克



不同食物 芥酸含量

朱古力

芥酸含量：
每公斤0-910毫克



鬆餅

芥酸含量：
每公斤0-1,040毫克



甜甜圈

芥酸含量：
每公斤460-3,190毫克

資料來源：
中大營養研究中心
高級營養師林潤梅

芥花籽油 芥酸含量極低

本港食物安全中心指，芥花籽油成分有別於傳統菜籽油，因芥花籽是以自然雜交的菜籽培植出來的植物，從中提煉的油所含芥酸含量極低，少於總脂肪酸含量的2%。