

瑞典專家指出，經微波爐處理的食物會釋出致癌物質丙烯醯胺(Acrylamide)，而烘及烤的食物如馬鈴薯或穀類(碳水化合物)亦會產生丙烯醯胺。

微波爐煮食釋放致癌物

【本報綜合報道】繼發現含碳水化合物的食物經油炸或高溫烤焗後，會釋出致癌物質丙烯醯胺(Acrylamide)後，瑞典專家指出，經微波爐處理的食物同樣會釋出丙烯醯胺，而這種致癌物質不僅在碳水化合物出現，經過輕微煎煮的綠葉菜也發現這種物質，有關研究報告將於下周發表。

同樣釋出丙烯醯胺。當地的食物監管機構曾比較炸薯片及焗薯仔的丙烯醯胺含量，確定未經烹煮或只用水煮的食物，沒有發現丙烯醯胺，而這種物質在炸及焗的食物中明顯增加。專家建議，食物在攝氏一百度烹煮最安全。

氣，食後不會引致燥熱，如中國人煲湯水的好處是對胃及皮膚都有益，用炒的方法煮食也未必影響食物營養，但油炸食物則較熱氣，如以使用多次的萬年油炸食物則不衛生，也影響腸胃。微波爐煮食會抽乾食物水分，食起來味道與食物原味分別很大，從美食角度看，不宜用微波爐煮食。

據《星期日泰晤士報》報道，丙烯醯胺可在薯片、部分穀類早餐、麪包及煮熟的肉類中找到，而這種廣泛用於工業上的化學物質能影響人的神經系統，如果在烹食過程中，食物溫度超過攝氏一百度，亦會釋出這種物質。現時沒有一個吸收丙烯醯胺的安全標準，但當食物的丙烯醯胺含量高出一千萬分之一百時，即顯示對人體健康有影響。

以微波爐煮食後釋出致癌物質表示懷疑，他指出，放入微波爐的食物必須有水分，才能令微波爐產生熱能，將食物煮熟，但水的最高溫度為攝氏一百度，即使加入調味料，爐內溫度相信只會高致一百一十度，較焗爐三百至四百度高溫為低。此外，還要考慮放入爐內的是甚麼食物，故難以評論微波爐煮食會否影響健康。

傳統蒸燉食物較有益

瑞典斯德哥爾摩大學最新研究發現，馬鈴薯經過微波爐焗後，丙烯醯胺的含量為千萬分之六百六十五，炒甜菜根的丙烯醯胺含量為千萬分之八百九十，而炒菠菜則為千萬分之一百二十。專家亦發現，任何馬鈴薯食品不論以微波爐或焗爐烹調，

攝氏一百度是水的最高溫度，中國傳統蒸及燉的食物都在這個溫度烹煮。名廚楊貫一表示：蒸及燉這兩種傳統烹煮食物的方式，煮食溫度可以保持穩定，不僅可以保留食物原味，而且煮出來的食物較正



瑞典專家研究發現食物經微波爐處理，與煎炸食物一樣，可釋放出致癌物質。(記者胡雅麗攝)