

## “食物中的铝”的常见问题

问 1. 什么是铝？

答 1. 铝是一种重量轻的银白色金属，又是地壳中含量最丰富的金属元素。铝金属的用途广泛，包括制造烹饪用具、食品包装物料（如饮品罐和锡纸），以及其他工业用途。铝化合物则可用作食品加工（如食物添加剂）、消费品（如止汗剂），还有医药产品（如抗酸剂）等不同用途。

问 2. 铝从哪里来？

答 2. 环境中的食物、空气、水、土壤及生活用品皆含有微量的铝。

日常生活中，我们无法完全隔绝铝的摄入。一般市民摄入铝的主要途径主要来自食物。铝亦存在于经铝化合物处理过的食水中，但一般含量较低。此外，使用铝制烹饪用具和锡纸亦可能令食物的铝含量增加，但其分量往往是微乎其微的。

问 3. 为什么食物会含有铝？

答 3. 食物含有铝的原因有多种。铝会天然存在于食物中，但一般含量较低。一般食物中铝的主要来源于含铝食品添加剂，例如在蒸糕或蒸包和烘焙食品中使用含铝食品添加剂作为膨胀剂、在海蜇制造过程

中使用含铝的固化剂（明矾），又或在食物混合配料粉内使用含铝的抗结剂和在有糖衣的甜点中使用含铝的染色料等。

问 4. 铝对健康有何影响？

答 4. 现时并无报告显示一般人透过进食摄入铝而引致急性的健康影响。铝化合物有可能影响实验动物的发育。现时并无证据显示铝与脑退化症有因果关系，也没有资料指出铝会令人类患癌。

问 5： 国际间有没有订定铝的健康参考值？

答5. 根据联合国粮食及农业组织 / 世界卫生组织联合食品添加剂专家委员会(专家委员会)(JECFA)在2011年的评估，铝（包括食品添加剂）的暂定每周可容忍摄入量定于每公斤体重2毫克的水平。

由于暂定每周可容忍摄入量着眼于长期摄入量，因此如果摄入量只是偶然高于暂定每周可容忍的水平而其平均摄入量并非持续不断超出此水平，也不会影响健康。

问 6. 食物安全中心(中心)在2016年公布的《食物中铝的含量》跟进研究中，不同种类食物的铝含量是多少？

答 6. 根据该跟进研究显示，本港市面一些食品广泛加入含铝食物添加剂，而铝含量相对偏高的食品，包括“蒸包或蒸糕”(平均铝含量每公斤65至280 毫克)、一些“烘焙食品”(如“鸡蛋仔”及“窝夫”) (平均铝含量每公斤270 毫克)，以及“海蜇(可供即食)”(平均铝含量每公斤800 毫克)。有关研究的内容可参阅以下连结：

[http://www.cfs.gov.hk/sc\\_chi/programme/programme\\_rafs/programme\\_rafs\\_fa\\_01.html](http://www.cfs.gov.hk/sc_chi/programme/programme_rafs/programme_rafs_fa_01.html)

问 7. 在跟进研究中，市民从膳食中摄入铝的情况如何？

答7. 中心根据跟进研究结果进行风险评估，发现摄入量一般及偏高的市民从食物摄入铝的分量并无超出专家委员会所订定的健康参考值，因此健康受铝严重影响的机会不大。不过，如市民经常食用同一牌子铝含量高的食品，则不能排除健康会受铝影响的可能性。

问 8. 市民如何从饮食中减少摄入铝？

答 8. 市民应保持均衡及多元化的饮食，以免因偏食几类食品而过量摄入铝。购买预先包装食品前，查看标签上的配料表，是否标示含铝食物添加剂的名称或识别编号（如下图），从而作出有依据的选择。



523 為含鋁食物添加劑 (硫酸鋁銨)於食品法典委員會採用的國際編碼系統的編號。

下表亦列出部分含鋁食物添加劑的中英文名稱以及國際編碼系統編號。

國際編碼系統編號 International Numbering System (INS) Number	食物添加劑名稱 Name of Food Additive
173	鋁粉 Aluminium powder
520	硫酸鋁 Aluminium sulphate
521	硫酸鋁鈉 Aluminium sodium sulphate
522	硫酸鋁鉀 Aluminium potassium sulphate
523	硫酸鋁銨 Aluminium ammonium sulphate
541	磷酸鋁鈉 Sodium aluminium

	phosphates
541(i)	酸性的磷酸铝钠 Sodium aluminium phosphate, acidic
541(ii)	碱性的磷酸铝钠 Sodium aluminium phosphate, basic
554	硅铝酸钠 Sodium aluminosilicate
555	硅酸铝钾 Potassium aluminium silicate
556	硅酸铝钙 Calcium aluminium silicate
559	硅酸铝 Aluminium silicate
1452	辛烯基琥珀酸铝淀粉 Starch aluminium octenyl succinate