

# 自然存在食物中甲醛的含量

## I. 水果及蔬菜

食物種類	含量(毫克/公斤)
蘋果	6.3 – 22.3
杏	9.5
香蕉	16.3
甜菜(紅菜頭)	35
鱗莖類蔬菜(如洋葱)	11.0
椰菜	5.3
甘筍	6.7 – 10
椰菜花	26.9
青瓜	2.3 – 3.7
提子	22.4
蔥	13.3 – 26.3
芥蘭頭	31
梨	38.7 – 60
布祿	11.2
薯仔	19.5
菠菜	3.3 – 7.3
番茄	5.7 – 13.3
西瓜	9.2
白蘿蔔	3.7 – 4.4
香菇(乾)	100 – 406
香菇	6 – 54.4

## II. 肉類及肉類製品

食物種類	含量(毫克/公斤)
牛	4.6
豬	5.8 – 20
羊	8
家禽	2.5 – 5.7
經加工處理的肉類製品 (包括火腿和香腸)	≤ 20.7
肝醬	≤ 11.9

## 自然存在食物中甲醛的含量 (續)

### III. 奶類製品

食物種類	含量(毫克/公斤)
羊奶	1
牛奶	≤ 3.3
芝士	≤ 3.3

### IV. 海鮮

食物種類	含量(毫克/公斤)
鱈魚	4.6 – 34
生蝦	1 – 2.4
魷魚	1.8
魚蛋	6.8
甲殼類動物	1 – 98
九肚魚	≤ 140

此外，研究顯示甲醛亦會在海魚和甲殼類動物死後產生，並在部分魚類的冷藏過程中累積。冷藏後的九肚魚甲醛含量可達400毫克/公斤。

### V. 其他

食物種類	含量(毫克/公斤)
酒精類飲品	0.02 – 3.8
汽水	8.7
蒸餾咖啡	3.4 – 4.5
即沖咖啡	10 – 16
糖漿	< 1 – 1.54

資料來源：包括世界衛生組織及其他文獻。