

“食物中的鋁”的常見問題

問 1. 什麼是鋁？

答 1. 鋁是一種重量輕的銀白色金屬，又是地殼中含量最豐富的金屬元素。鋁金屬的用途廣泛，包括製造烹飪用具、食品包裝物料（如飲品罐和錫紙），以及其他工業用途。鋁化合物則可用作食品加工（如食物添加劑）、消費品（如止汗劑），還有醫藥產品（如抗酸劑）等不同用途。

問 2. 鋁從哪裡來？

答 2. 環境中的食物、空氣、水、土壤及生活用品皆含有微量的鋁。

日常生活中，我們無法完全隔絕鋁的攝入。一般市民攝入鋁的主要途徑主要來自食物。鋁亦存在於經鋁化合物處理過的食水中，但一般含量較低。此外，使用鋁製烹飪用具和錫紙亦可能令食物的鋁含量增加，但其分量往往是微乎其微的。

問 3. 為什麼食物會含有鋁？

答 3. 食物含有鋁的原因有多種。鋁會天然存在於食物中，但一般含量較低。一般食物中鋁的主要來源於含鋁食品添加劑，例如在蒸糕或蒸包和烘焙食品中使用含鋁食物添加劑作為膨脹劑、在海蜇製造過程

中使用含鋁的固化劑（明礬），又或在食物混合配料粉內使用含鋁的抗結劑和在有糖衣的甜點中使用含鋁的染色料等。

問 4. 鋁對健康有何影響？

答 4. 現時並無報告顯示一般人透過進食攝入鋁而引致急性的健康影響。鋁化合物有可能影響實驗動物的發育。現時並無證據顯示鋁與腦退化症有因果關係，也沒有資料指出鋁會令人類患癌。

問 5： 國際間有沒有訂定鋁的健康參考值？

答5. 根據聯合國糧食及農業組織/世界衛生組織聯合食品添加劑專家委員會(專家委員會)(JECFA)在2011年的評估，鋁（包括食物添加劑）的暫定每周可容忍攝入量定於每公斤體重2毫克的水平。

由於暫定每周可容忍攝入量著眼於長期攝入量，因此如果攝入量只是偶然高於暫定每周可容忍的水平而其平均攝入量並非持續不斷超出此水平，也不會影響健康。

問 6. 食物安全中心(中心)在2016年公布的《食物中鋁的含量》跟進研究中，不同種類食物的鋁含量是多少？

答 6. 根據該跟進研究顯示，本港市面一些食品廣泛加入含鋁食物添加劑，而鋁含量相對偏高的食品，包括“蒸包或蒸糕”(平均鋁含量每公斤65至280 毫克)、一些“烘焙食品”(如“雞蛋仔”及“窩夫”(平均鋁含量每公斤270 毫克)，以及“海蜇(可供即食)”(平均鋁含量每公斤800 毫克)。有關研究的內容可參閱以下連結:

http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_rafs/programme_rafs_fa_01.html

問 7. 在跟進研究中，市民從膳食中攝入鋁的情況如何？

答7. 中心根據跟進研究結果進行風險評估，發現攝入量一般及偏高的市民從食物攝入鋁的分量並無超出專家委員會所訂定的健康參考值，因此健康受鋁嚴重影響的機會不大。不過，如市民經常食用同一牌子鋁含量高的食品，則不能排除健康會受鋁影響的可能性。

問 8. 市民如何從飲食中減少攝入鋁？

答 8. 市民應保持均衡及多元化的飲食，以免因偏食幾類食品而過量攝入鋁。購買預先包裝食品前，查看標籤上的配料表，是否標示含鋁食物添加劑的名稱或識別編號（如下圖），從而作出有依據的選擇。



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)	酸性的磷酸鋁鈉 Sodium aluminium phosphate, acidic
541(ii)	鹼性的磷酸鋁鈉 Sodium aluminium phosphate, basic
554	硅鋁酸鈉 Sodium aluminosilicate
555	硅酸鋁鉀 Potassium aluminium silicate
556	硅酸鋁鈣 Calcium aluminium silicate
559	硅酸鋁 Aluminium silicate
1452	辛烯基琥珀酸鋁澱粉 Starch aluminium octenyl succinate