

# 都說香腸不能和養樂多一起吃，會致癌，是真的嗎？



- (1) 市售香腸、火腿、培根等加工肉品，在製造過程中大多會添加「亞硝酸鹽」及「硝酸鹽」為保色劑，除維持產品色澤外，更可抑制肉毒桿菌的生長而保存食物，防止肉毒中毒事件的發生。
- (2) 依據「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」，第(五)類保色劑之亞硝酸鹽類或硝酸鹽類，可用於肉製品及魚肉製品，用量以NO<sub>2</sub>殘留量計為0.007g/kg以下，業者如果依照使用規範使用硝酸鹽及亞硝酸鹽，尚不致對消費者造成健康危害。
- (3) 建議民眾要飲食均衡，透過不同的食物來源，攝取各種營養，降低煙燻或鹽醃的魚、肉類等攝取頻率，以保持身體健康。

## 網路盛傳香腸和養樂多不能一起食用，會產生致癌物而導致癌症。



通常在醃製肉類來製作臘肉、火腿、熱狗時會加入亞硝酸鹽；而亞硝酸鹽在「酸性環境下」及「乳酸菌」存在下，會增加「亞硝酸鹽」與蛋白質中的胺類反應，生成強烈致癌物—「亞硝胺」。因此，養樂多等含乳酸菌飲品，也就理所當然的被認為不該與香腸同時食用。

但民眾或許會問，若是香腸等食品不添加亞硝酸鹽不就沒事了嗎？事實上，亞硝酸鹽可以讓肉保有粉紅的顏色及引起特殊風味，更重要是抑制肉毒桿菌的作用。若以毒性來比較，肉毒桿菌造成的神經性肉毒毒素比硝酸鹽造成的毒性來的嚴重！所以為了保護消費者，還是需做適量的添加。

不過香腸加養樂多一起食用的真有那麼嚴重嗎？其實，香腸也只是添加硝酸鹽的食品之一，舉凡火腿、熱狗、臘肉等都有，就連蔬菜也有硝酸鹽(蔬菜吸收土壤中的氮肥，因此含有硝酸鹽成份，尤其是葉菜類含量更多)。而優酪乳或養樂多等富含益生菌的乳酸食品，可以抑制腸道有害細菌合成亞硝胺，降低血中亞硝胺濃度的好處。所以事實上，只要食用頻率不要太頻繁，其實可以安心地吃香腸配養樂多。



台南市立醫院  
張麗娟營養師