

## 蘇丹紅



### 洗蝦米?

#### 蘇丹紅是什麼?

為人工合成工業用染料劑，常用於塑膠材料，讓顏色呈現鮮紅色，依法規不得添加於食品中。

#### 對人體危害?

依據國際癌症研究機構(IARC)將蘇丹紅歸類為第3級致癌物，目前尚無足夠的研究證據確定是否具致癌性，而蘇丹紅也可帶來過敏與刺激性急性反應。

#### 不小心吃下肚該怎麼辦?

##### ① 多喝水

多喝水，增加代謝 (每日水分攝取量 = 體重 x 30cc)。

##### ② 增加蔬果攝取

蔬果含有多種植化素，可加強肝臟解毒酵素活性。

##### ③ 規律運動

提升身體代謝及促進腸胃蠕動，加速有害物質排出體外。

##### ④ 補充益生菌

已經有實驗證明，好菌有助於分解代謝蘇丹紅，培養腸道好菌提升代謝力。

## 你認識「米酵菌酸」嗎?

### 米酵菌酸是什麼? 它如何進入食品?

#### 問題一

米酵菌酸(Bongkrekic Acid)是一種罕見毒素，由唐菰蒼蒲伯克氏菌產生。該菌易在富含脂肪脂肪酸的食品中繁殖，特別是椰子油和玉米。在攝氏溫度22至33度和中性pH值的環境中會迅速增值，產生大量米酵菌酸。

### 米酵菌酸對人體健康有何影響?

米酵菌酸會影響肝臟和腎臟，引起包括精神不振、頭昏、嗜睡、腹痛、嘔吐等症狀。嚴重時，食用被米酵菌酸污染的食品可能危及生命。

#### 問題二

### 消費者可以做一些什麼保護自己?

米酵菌酸不會因洗滌或烹調而被破壞，因此預防是關鍵。請消費者不要食用長期存放於不當環境的澱粉發酵食品。

#### 問題三