



薯片一直是年轻人极其喜欢的零食,而市面上的薯片品类繁多,它们到底健康吗?近日,深圳市消委会从线上、线下挑选了15款国内外知名品牌薯片,并委托专业质检公司开展了比较试验。

## 1 知名品牌检出致癌物

检测中发现,7款薯片的2A类致癌物丙烯酰胺含量高于欧盟设定的基准水平值(750微克/千克),其中盐津铺子、三只松鼠、董小姐三款薯片的丙烯酰胺含量超过了2000微克/千克。而从整体情况来看,焙烤型薯片丙烯酰胺平均含量为油炸型薯片平均含量的近6倍。

本次实验还检测了15款薯片的反式脂肪酸,其中好丽友、乐事(美产)、Lorenz(劳仑兹)、盐津铺子和RED ROCK DELI等5款薯片样品并未检测出

反式脂肪酸。

从整体的检测情况来看,进口型油炸薯片平均钠含量是国产的1.7倍,油炸型薯片的脂肪含量约为焙烤型薯片的1.5倍,焙烤型相对油炸型更健康,国产的相对进口的更健康。

此外,有8款薯片样品的丙烯酰胺含量低于欧盟设定的基准水平值,其中进口的4款为:Thins、Lorenz、Lay's和Bluebird,国产4款为:可比克、好丽友、单身粮和Lay's乐事。

针对丙烯酰胺含量超欧盟基准水平值这一事,

三只松鼠、盐津铺子和董小姐三个品牌均在社交媒体上做出了回应,表示自己生产的薯片是符合国家食品安全标准的。

不过,膨化食品的国家标准并未涉及丙烯酰胺和其限量要求。且有相关动物实验表明,换算成50千克体重的成年人,一天吃5千克薯片,长时间坚持吃才会引起神经性病变。

因此,读者并不用谈丙烯酰胺色变,因为要达到一定的量才会有危害性。

际癌症研究机构早在1994年将丙烯酰胺归类为“可能令人类致癌物”。2015年,欧洲食品安全局确认丙烯酰胺或增加不同年龄人士患癌的潜在风险。

伤。丙烯酰胺还有可能损伤神经系统、婴儿早期发育和男性生殖健康。

## 2 什么是丙烯酰胺

丙烯酰胺存在于面包、咖啡、饼干和坚果等食品里,是“还原糖”(葡萄糖、果糖等)和某些氨基酸在焙烤、煎炸等高温加工过程中通过“美拉德反应”产生的。

“美拉德反应”是指食物颜色逐步变深并且散发诱人香味的过程,比如烤蛋糕、烤肉的过程中就会发生“美拉德反应”。

丙烯酰胺是基因致癌物质和神经毒性物质,国

## 3 丙烯酰胺有什么危害

丙烯酰胺会通过多种途径被人体吸收,基本上会有90%被代谢,只有少量会被排出。

丙烯酰胺进入人体后会与人体内DNA上的鸟嘌呤结合形成加合物,导致基因突变等遗传物质损

# 多品牌薯片被检测出潜在致癌物 薯片还能吃吗



## 4 不能抛去剂量谈毒性

相关研究发现,丙烯酰胺含量较高的三类食品平均值从高到低是:

咖啡及其类似制品,平均含量为509微克/千克,最高含量为7300微克/千克;

高温加工的土豆制品(包括薯片、薯条等),平均含量为477微克/千克,最高含量为5312微克/千克;

早餐谷物类食品,平均含量为313微克/千克,最高含量为7834微克/千克。

科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋表示,目前,因为难以统计丙烯酰胺要到哪一个浓度才会致癌,所以难以订立安全标准。但一般人从日常饮食摄入的丙烯酰胺均是少量的,某些特殊职业人群可能会因为大剂量的摄入而造成神经系统损伤或者其他健康损害。中国人摄入丙烯酰胺最主要的来源是炒菜,根据目前的科学证据,没必要对这些食物中的丙烯酰胺感到特别恐慌,少量进食对健康没有影响。

事实上,世界卫生组织估计:丙烯酰胺摄入量的平均水平是每人每天20微克—30微克,我国居民的平均摄入量大约是每人每天18微克(以60公斤体重计),这个摄入量总体来说安全的,不用太担心。

对消费者来讲,日常烹调食物时,尽量多蒸煮炖,少煎炸烤。烹调食物时不要温度过高或加热时间太长,这样有助于减少丙烯酰胺的生成。平时注意饮食均衡,减少油炸和高脂肪食品的摄入,多吃水果和蔬菜,减少摄入体内的丙烯酰胺对健康的影响。

品牌	样品名称	丙烯酰胺
Lay's	乐事原味薯片	😊
可比克	切片型马铃薯片薯香原味	😊
单身粮	地中海盐味薯片	😊
Lorenz	劳伦兹诺然兹经典原味薯片	😊
Bluebird	Bluebird咸味薯片	😊
好丽友	薯愿焙烤型马铃薯膨化食品香烤原味	😊
Thins	Thins原味薯片	😊
Lay's乐事	美国经典原味切片马铃薯片	😊
天优	天优薯片(原味)	😊
上好佳	田园薯片 经典原味	😊
RED ROCK DELI	盐味薯片	😊
良品铺子	烘烤薯片 原味	😊
盐津铺子	薯惑 焙烤薯片 醇香原味	😞
三只松鼠	原味脆薯	😞
董小姐	轻食薯片 清怡原味	😞

★ 高脂、高钠、高能量

15款薯片样品有13款“高脂”,4款“高钠”,能量均值为514千卡/100克,每摄入100克薯片,约慢跑72分钟才能消耗。长期摄入高盐、高脂食物会增加肥胖、血脂异常、心血管疾病等的风险。

★ 仔细阅读营养标签

购买薯片时,营养成分标签上标注的是每份食用量(如30克/份)或每100克的营养素含量(如能量、脂肪、钠等),不代表一整包薯片的营养素含量。

★ 『焙烤型』未必更健康

国产焙烤型薯片钠平均含量(557毫克/100克)约为国产油炸型薯片(363毫克/100克)的1.5倍,焙烤型薯片的丙烯酰胺平均含量高于油炸型薯片。据《健康时报》



# 知蜂堂,好品质!

★ 国家发明专利,一种蜂胶提取、提纯方法及其专用设备(专利号:ZL2006 1 0078650.3)

★ 3项保健功能,知蜂堂主打产品“普诺宁思胶囊”具有调节血糖、调节血脂、免疫调节3项保健功能,适宜血糖偏高、血脂偏高及免疫力低下者食用。

沧州知蜂堂专卖店地址:  
解放中路南湖广场东行200米路南  
电话: 0317-3019191



了解更多蜂产品健康知识  
欢迎扫码加入我们



普诺宁思胶囊  
PROPOLIS

调节血糖  
调节血脂  
免疫调节

净含量:210



普诺宁思胶囊  
PROPOLIS

调节血糖 调节血脂 免疫调节

净含量:210(30x700)