



多款主流咖啡检出致癌物 对人体健康风险或很小

涉及瑞幸、星巴克等品牌，致癌物为低含量的“丙烯酰胺”



有此一说

每天不超过4杯咖啡 或可保护肾脏健康

吃鱼有益于心脏健康，不喝酒有益于肝脏，富含纤维的食物有益于肠道健康……然而，我们在饮食中考虑健康饮食时，往往忽略了肾脏。之前有研究显示，咖啡与肾脏健康之间存在关联，但这一观点仍有争议。

近日，荷兰瓦赫宁根大学的研究人员发表研究论文：饮用咖啡或许可以保持我们的肾脏健康，这不仅适用于普通人，尤其适用于糖尿病患者。

该研究显示，每杯咖啡都与减少肾脏损伤有关，但每天最多喝四杯。每天两杯比一杯对健康更有好处，而三杯则好于两杯。但在每天喝超过四杯后，好处就消失了。值得注意的是，上述结果只适用于不含糖或任何其他不健康添加剂的黑咖啡。

研究团队表示，根据这项研究结果来建议喝黑咖啡保持肾脏健康还为时过早。因为这项研究只关注喝咖啡的人和他们的肾脏健康，尚未证明二者之间的因果关系。

据澎湃新闻



日前，福建省消委会对福州市20家咖啡销售单位的59款现制现售咖啡开展比较试验，均检测出低含量的2A类致癌物“丙烯酰胺”，样品涉瑞幸、星巴克等主流品牌。

检测

59款咖啡全部查出致癌物

本次比较试验，对福州市20家咖啡销售单位的59款现制现售咖啡进行采样（其中线下30款，线上29款），样品涉及瑞幸、星巴克、幸运咖、COTTI COFFEE等20个市面主流品牌，包括了美式咖啡、拿铁和风味拿铁等不同品类，基本涵盖市面在售的现制现售咖啡产品。

本次比较试验针对样品的能量、碳水化合物、蛋白质、脂肪、反式脂肪酸、总糖、咖啡因、丙烯酰胺等8个项目进行测试。从本次测试结果情况看：

1.59款样品均未检出含有反式脂肪酸（低于0.0013g/100g的检出限）。

2.在蛋白质、脂肪等项目检测中，大部分产品检出量较稳定，基本符合国家健康饮食推荐要求，咖啡中添加的奶及奶制品质量较好。

3.在能量、糖分、咖啡因、丙烯酰胺等检测项目中，各家产品检测结果差别较大，值得研究探讨和消费者关注。

在本次59款样品中，能量检测结果有高有低，其中一杯咖啡能量高于一个成年女性一天所需能量的1/6；样品中有2款美式咖啡和2款拿铁标称为“无糖”，但经检测，其中2款拿铁样品含糖量超过标准对“无糖”规定的最高限量值；咖啡因检测显示其中4款样品的咖啡因含量低于200mg/kg，在提神作用上略显逊色；值得注意的是，在本次59款样品中均检测出低含量的2A类致癌物“丙烯酰胺”（目前我国暂未对咖啡中丙烯酰胺有限制性或禁止性规定）。

解读

喝咖啡到底会不会致癌？

昨天，福州市市场监管发文辟谣“喝咖啡致癌”一说。实际上，早在2018年，咖啡致癌说就引发过一波热烈讨论，而主角也同样是此次监测出的丙烯酰胺。

“咖啡豆的烘焙温度在200℃以上，所以必然会产生丙烯酰胺。”咖啡烘焙服务商、上海葵润实业有限公司总经理邱涛在接受记者采访时解释道，“它实际充斥在生活中的方方面面。类似的，淀粉在高温加工下的食物，如薯条、薯片、面包、饼干、油条、油饼等，也都含有丙烯酰胺。”

目前科学界认为，食物中的丙烯酰胺对人体健康的风险很小。所谓2A类致癌物，是指对实验动物致癌性明确，对人类致癌性不明确。因此，不仅我国暂未对咖啡中丙烯酰胺有限制性或禁止性规定，国际上也并未将丙烯酰胺视为一个重要的健康威胁，国际标准及其他各国标准中均没有丙烯酰胺限量。

“所以，我不是能理解将丙烯酰胺作为测评指标的用意何在？”科信食品与健康信息交流中心主任钟凯说，“食品检测、测评、评价都是科学性很强的工作，测定的指标、结果的解读等更是非常严肃的科学问题。而消协作为消费者权益保护的重要载体，更值得去关注的食安领域还有很多。”

在福州市市场监管的发文中也强调，根据2010年国际《食品与化学毒物学期刊》（第48期）一项研究结果，一个体重60公斤的成年人，若每天摄入丙烯酰胺156微克才能达到致癌的量。而根据2005年联合国粮农组织/世界卫生组织联合设立的专家委员会(JECFA)的一项检测数据，煮咖啡丙烯酰胺的平均含量为13μg/kg，换算下来，需要每天喝12kg的咖啡，才会喝到致癌剂量。

对此，邱涛表示，“实际上作为咖啡行业to B的从业者，我并不关注这一话题。对于有咖啡引用习惯的消费者，他们都清楚知道丙烯酰胺的存在，也知道它不可避免。”

提醒

购买现制咖啡注意这几点

针对此次比较试验结果，福建省消委会联合福州市消委会发布消费提醒，提醒广大消费者，现制现售咖啡口感醇香浓郁，但不宜多喝，应科学、合理饮用。在购买现制现售咖啡需关注以下几点：

一、消费者在进行咖啡消费前要了解一些基本的咖啡常识，比如常见咖啡分类及区别（如美式咖啡、卡布奇诺、拿铁、摩卡等），了解阿拉比卡和罗布斯塔咖啡豆的区别，留意添加牛奶、风味糖浆等原料的咖啡能量及含糖量相对较高。

二、消费者在购买咖啡时，要注意查看商家菜单或外卖平台选项上是否有含糖分、咖啡因等提示警示，并根据个人口味喜好及身体状况，选择合适的咖啡产品。孕妇及哺乳期妇女、儿童、青少年等敏感人群应尽量不饮用或减少饮用咖啡。

三、不要长期过量饮用咖啡，按每日咖啡因的安全摄入量不超过400mg，一般每天1至2杯，比较安全。同时咖啡中含有咖啡因、草酸等物质，过量饮用会影响钙质的吸收，增加患骨质疏松的风险，会使人体长时间兴奋、失眠、焦虑，严重的还会造成抑郁、记忆力减退等问题。

四、养成正确咖啡饮用方式。平时喝咖啡水温要控制好，最好不要超过65℃，否则会影响口腔粘膜、胃肠粘膜，甚至造成粘膜损伤；注意喝咖啡的时间，尽量选择用餐后，避免在晚上睡觉前或早上空腹时喝咖啡；饮酒之后不宜喝咖啡，人在饮酒后会进入精神亢奋状态，如再喝咖啡的话，只会加重人体的兴奋状态，对人体器官的伤害很大。

新闻多一点

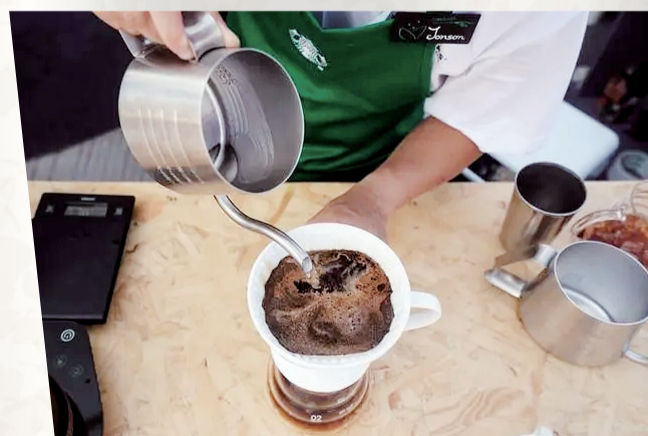
丙烯酰胺到底是什么？

丙烯酰胺是一种有机化合物，主要在某些食物经高温处理的过程中产生。2002年由瑞典研究人员首次报告在油炸或烘焙食物中会产生大量丙烯酰胺。食物中丙烯酰胺含量受多种因素影响。食物（尤其是含丰富碳水化合物、蛋白质含量较低的植物性食物）在>120℃的烹调条件下会大量自然产生，采用水蒸煮时较少产生，未经烹调的食物中含量很低。

综合都市快报、21世纪经济报道



咖啡爱好者在咖啡庄园内品尝咖啡 新华社发



工作人员现场制作咖啡

回应

瑞幸、星巴克：产品均符合国家标准

昨天，针对福建省消委会发布的《2023年现制咖啡比较试验报告》，瑞幸、星巴克回应称“产品均符合国家标准，可以放心饮用”。

瑞幸客服人员回复：“我们提供的产品均符合国家相关标准，可以放心饮用。”随后，记者又致电星巴克客服电话，其工作人员也表示，目前星巴克的所有咖啡及饮品均符合国家相关标准。

据九派新闻

