

## 香腸與養樂多真的不能一起吃嗎？

林美良

護理師

「哇！好香的便當啊，有蛋、有菜、有香腸呢！老闆還附贈一罐養樂多。」「咦？你怎麼敢吃啊？香腸配養樂多可是會致癌的耶！」這個在二十多年前即已開始流行的飲食禁忌觀念，迄今仍有不少人對此有著很深的疑惑，難道香腸與養樂多真的不能一起吃嗎？

養樂多中含有豐富的活性乳酸菌，此種乳酸菌可以耐受胃液的酸性環境而到達腸道，增加好的大腸菌種繁殖而抑制壞菌滋生；這種益菌除了藉由產生有機酸來加強腸道消化與吸收功能外，亦能分解醣類來防止醣類在腸胃道內累積發酵而造成的脹氣不適。此外，將乳酸菌加入牛奶中飲用還可以讓人體更容易吸收鈣質和蛋白質。然而，乳酸菌亦是一種還原酶，會促使硝酸鹽還原成亞硝酸鹽，亞硝酸鹽在腸胃道中與含胺類成分的食物相遇，會產生亞硝胺的致癌因子，引起胃癌、腸癌及肝癌。

上述的硝酸鹽，正是過去年代製作香腸不可缺少的保色劑及防腐劑，加了硝酸鹽，除了讓香腸色澤新鮮好看、增添風味、延緩酸敗腐壞外，更重要的是可以防止肉毒桿菌生長及毒素分泌。肉毒桿菌毒素是可怕的毒素，計量低於 1 / 1,000,000 克即可會致人於死，故適量添加硝酸鹽是必要的。

養樂多不可配香腸的緣由，乃香腸必須添加硝酸鹽之故。現行市面上銷售的香腸產品，已改為添加亞硝酸鹽作為保色劑及防腐劑，因為亞硝酸鹽的防腐效果為硝酸鹽的 500 倍強，而亞硝酸鹽濃度增加也就會提高與胺類的結合量，其結果仍是致癌因子——亞硝胺——產量增加，故養樂多確實不宜與香腸同時食用！

然一旦體內存有亞硝胺，就一定會馬上產生癌病變嗎？根據癌症發生的理論，亞硝胺是癌症發生步驟中的促進物（Promoter），如果喜好同時食用香腸及養樂多者，本身無潛在性癌細胞存在，將不會引發癌症；如果體內已有潛在性癌細胞存在，但隔很久的時間才吃一次或吃的量很少，亦不容易引發癌症。此外，當少量的亞硝胺被人體吸收進入血液循環而流經肝臟時，也會被分解、除去致癌毒性。所以，如果是非經常性、大量地一起食用香腸與養樂多，導致癌症的危害機率是很低的。

日常生活中，添加亞硝酸鹽的食物尚包括：臘肉、培根及火腿；而含胺類的食物則有：秋刀魚、鱈魚、魷魚、蝦米、干貝、魚翅等，為了減少亞硝胺來源，應避免同時食用這二類食物。同樣地，含乳酸菌的飲料除了養樂多外，還有各式各樣的優酪乳，也應該避免與香腸經常性、大量地一起食用。

如您是上述三類食物的偏好者，應謹記下列建議：

1. 購買香腸時，注意所標示的添加物，依照食品衛生標準，香腸中的亞硝酸鹽的殘留量應在 70 ppm 以下，即 1 公斤的原料肉中只能添加 0.1 公克的亞硝酸鹽。
2. 烹煮香腸盡量用水煮或微波爐加熱，避免以油炸方式，這樣可減少亞硝胺的產生。



3. 養樂多與香腸、或香腸與含胺類食物，應避免同時食用，最好能隔 4 小時以上。
4. 平時多攝食富含維生素 C 的青菜與水果，還有含維生素 E、硒類以及多酚類的食物，如綠茶、柑橘類水果，特別是在食用香腸後，因其可以阻止亞硝酸鹽在胃中與胺類結合成亞硝胺。
5. 平時多攝取膳食纖維類食物，如五穀雜糧，因其可促進腸胃蠕動，可減少因便秘而增加腸胃道對亞硝胺的吸收量。

