

## 洗、灼、即煮即食

翻熱蔬菜會致癌之說嚇親不少人，尤其是帶午餐盒人士，又或時間緊迫而一天煮一次飯做午餐人士，都無可避免地要翻熱蔬菜。陳勁芝指毋須擔心，因為烹調及處理蔬菜有法可幫助減低硝酸鹽。

「硝酸鹽是水溶性物質，只要徹底清洗蔬菜，便能減硝酸鹽含量。一般洗菜程序可減約10-15%，而根莖類蔬菜經去皮、沖洗後，亞硝酸鹽含量減25-75%。另外硝酸鹽主要留在葉部，又以老菜葉含量較高，所以清洗蔬菜時只要摘去外面的老菜葉，蔬菜的硝酸鹽含量便進一步減

低！」

多個研究報告發現，用滾水灼菜一至三分鐘後，硝酸鹽含量可再減少12-31%。

而烹調時多以灼菜代替炒菜，亦是減少硝酸鹽妙法之一。

「蔬菜洗切後應盡快放入雪櫃，而對於一些硝酸鹽含量高的蔬菜，煮食時應盡量用水灼，食用前應將水倒去。」陳勁芝建議。



一般洗菜程序，可減約10-15%硝酸鹽。

# 減硝酸鹽

蔬菜的硝酸鹽含量 (毫克，每公斤計)

莧菜 4,800	白菜 4,100	小棠菜 3,600	芥菜 3,200	莧菜 3,100	甜菜根 3,000	西芹 1,700	白蘿蔔 1,400	西洋菜 1,300	椰菜 1,200	生菜 950	四季豆 470
西蘭花 420	茄子 371	南瓜 260	椰菜花 250	甘筍 220	豆角 190	薯仔 170	青瓜 110	燈籠椒 77	番茄 57	菇類 43	辣椒 33

# 妙法

上期營養師拆解翻熱菜致癌之真相——致癌風險的高低在於儲存不當及蔬菜本身的硝酸鹽含量，而不在翻熱過程。

雖然目前未有任何證據確認兩者關係，但基於食物安全前提，我們可以施妙法減低硝酸鹽及亞硝酸鹽含量，從而減低有害物質，自然吃得放心！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：黃琪琪



美國註冊營養師  
陳勁芝



## 最緊要 抗氧化

上期解釋過，當硝酸鹽轉化成亞硝酸鹽，最後變成亞硝胺後才會對動物有致癌風險，亦有實驗證明如同時攝取維他命C、茶多酚、纖維、寡糖，可以減少亞硝胺形成。

「老鼠實驗中，在飲用水中加橙汁及茶，可以減少老鼠體內形成亞硝胺，相信是當中的維他命C及茶多酚等抗氧化元素，抑制亞硝胺的形成，這

亦是蔬菜攝取量與癌症風險沒有直接關係的原因之一。」陳勁芝解釋。

所以餐單中加入抗氧化元素，就可以減少亞硝胺形成。陳勁芝說，如我們平日經常吃含豐富維他命C水果如橙、檸檬、奇異果、士多啤梨、莓類等，可減少蔬菜中的硝酸鹽。

## 含豐富維他命C水果

食物	份量	重量 (克)	維他命C (毫克)	熱量 (卡路里)
黑加侖子	1杯	112	203	62
西柚	1個中型	128	44	40
木瓜	1杯	140	97	55
士多啤梨	1杯	144	85	49
檸檬	1個中型	108	83	29
橙	1個中型	141	63	65
蜜瓜	1杯	156	57	64
杧果	1個中型	207	57	135
菠蘿	1杯	155	56	74

## 多元化進食蔬菜

香港人常吃的蔬菜，又是否含高硝酸鹽呢？根據食物安全中心去年進行研究，在冬夏季收集了七十三種不同蔬菜，包括綠葉菜、根莖類、瓜果等，測試硝酸鹽，結果發現含量最高的是莧菜，每公斤含3,700-6,300毫克（平均4,800毫克），最少的是秀珍菇，每公斤只得少於4-9毫克。而八成蔬菜的硝酸鹽含量都低於2,000毫克。部分綠葉菜的硝酸鹽的確含量高，包括莧菜、小棠菜及白菜，每公斤含量多過3,500毫克。

3,500毫克聽起來好像很多，但只要多吃不同種類蔬菜便可減低風險。

陳勁芝亦說，目前科研數據指進食足夠蔬菜有助減低癌症風險，所以大家毋須為硝酸鹽與患癌的關係過分擔心，只要謹記均衡食用各種蔬菜，包括葉菜、根莖類、瓜果等，進食前徹底清潔，適當貯存，用水灼煮，以減低風險。



## 4招減硝酸鹽

1. 妙手摘葉削皮：蔬菜硝酸鹽分布並不平均，如生菜和菠菜在摘去莖部和外葉後，硝酸鹽含量可減少30-40%；薯仔、瓜類和甜菜根在削皮後，硝酸鹽含量可減少20-62%。
2. 徹底洗菜：硝酸鹽可溶於水，故徹底清洗蔬菜，可以減少硝酸鹽10-15%。
3. 滾水烹煮：多項研究顯示，蔬菜如豌豆、椰菜、豆、甘筍、薯仔、菠菜、西芹葉用水烹煮後，硝酸鹽含量會流失19-79%！
4. 多吃含維他命C生果。其實大部分蔬菜都含維他命C，所以多吃蔬菜、生果絕對有利健康。

註：經過徹底清潔，包括摘去外葉、削皮和滾水煮後，大部分蔬菜的硝酸鹽最少減一半以上。

## 精製肉類更要小心

擔心蔬菜在翻熱過程中產生亞硝酸鹽，不如當心加工肉類。陳勁芝說，加工肉類和醃肉、火腿、臘腸、香腸、煙肉、罐頭肉類等，添加亞硝酸鹽作為保存劑（即防腐劑），我們直接進食，再於腸胃內轉化成可致癌物質亞硝胺，壞影響來得更直接！

「亞硝酸鹽是防腐劑的一種，常用作醃製肉類，有助殺菌，亦會令加工肉類變成棕紅色，煮熟後變粉紅色，人體的亞硝鹽最高攝入量，是每公斤體重不多於0.7毫克，即50公斤體重成年人，每日不可多於24.5毫克。」

「如果你每天都吃兩條腸仔、數片午餐肉及火腿煙肉等，致癌風險一定會增加！」陳勁芝說。

