

咖啡裡有丙烯醯胺 食科專家告訴你為何無需恐慌



圖片提供 / 食力

要探究飲用咖啡對健康的影響，於國內，[丙烯醯胺](#)在咖啡中的含量極低，正常健康的人體都能代謝掉。咖啡中的[咖啡因](#)對人體影響更直接，因此仍是，老話一句，飲食適量即可，不宜過量。

由於食品在高溫加工（120°C以上）的過程中，因為梅納反應會產生丙烯醯胺（acrylamide），世界衛生組織（WHO）國際癌症研究中心（IARC）將丙烯醯胺歸類為2A，可能[致癌物質](#)（Group 2A的物質）。丙烯醯胺廣泛存在於食品中，研究發現包括馬鈴薯、咖啡、洋芋片、餅乾及其他經熱加工的食品等，皆含有丙烯醯胺，日前媒體以「黑糖含有丙烯醯胺會致癌」的大標題，因為致癌與可能致癌是不同的，因此引起民眾不必要的恐慌，對產業產生衝擊，也讓食品中丙烯醯胺含量成為受關注的議題。

在歐盟與美國對於食品中丙烯醯胺含量的研究中，含量排名第一的食品是薯片，次高就是烘焙咖啡，而且數值不低。但在台灣相關研究中，咖啡排名在薯片、黑糖、油條與餅乾之後，數值也遠低於歐美的研究數據。

食力 foodNEXT

食品中丙烯醯胺指標值($\mu\text{g}/\text{kg}$, ppb)

洋芋片 (以生馬鈴薯或馬鈴薯泥所製)	1000
黑糖	1000
油條	1000
薑餅	1000
即溶咖啡	900
薯條 (即食)	600
餅乾、威化餅乾、非馬鈴薯餅乾	500
烘焙咖啡	450
早餐穀類、麩皮產品與全麥穀類、膨發穀類產品	400

本表數值參照歐盟(European Union)2013/647/EU 之食品中丙烯醯胺指標值訂定。
黑糖與油條參照台灣歷年監測資料訂定。

資料來源：衛生福利部食品藥物管理署

圖片提供 / 食力

為什麼歐美咖啡和台灣咖啡研究的數值會有差距？推測原因有二：（1）使用的濃度，從自身在國外居住飲用咖啡的經驗中，義式濃縮咖啡的濃度較高。（2）咖啡品種不同，台灣進口的咖啡，已有測出咖啡pH值在5-6之間，屬於酸性，丙烯醯胺在酸性環境中，比較不容易形成。台灣人飲用咖啡時，偏好加奶加糖，可以蓋掉酸味。

在對食品中丙烯醯胺的研究中發現，丙烯醯胺的生成量會隨加熱溫度、時間有所變化，像是薯片或麵包，加工溫度愈高，生成量也愈高，通常溫度在160°C左右（有些食品則需較高的溫度），是含量最高，隨著溫度的持續上升，丙烯醯胺的生成量會下降，其可能原因是揮發或降解，目前尚無定論。咖啡豆中丙烯醯胺含量的變化，也不例外。

咖啡生豆到成為可飲用的烘焙咖啡，會經過二次加工，第一次烘焙處理溫

度約160°C，而第二次烘焙則會依照風味需求進行中焙或重焙，溫度普遍都在200°C，甚至更高。但咖啡中丙烯醯胺生成量在160°C之後會下降，因此如果要從咖啡豆烘焙程度來判別丙烯醯胺生成量的關聯性，恐怕無法用顏色來判斷。

至於，咖啡中丙烯醯胺含量是否會真的對健康產生重大影響？在我過去參與多次相關研究中發現，於國內，不論是現場調製咖啡，例如連鎖咖啡店或是便利超商的即飲咖啡或三合一咖啡等，沖泡為飲品的含水量都在95%以上，因此丙烯醯胺含量極為稀薄，幾乎都小於10μg/kg，遠低於歐盟報告數據，從風險評估的角度來看，無須擔心。

丙烯醯胺被認定為2A，可能致癌物質，但至目前為止，攝入食物暴露丙烯醯胺與癌症之間的相關性仍要進一步研究，並審慎評估。歐盟僅有設定食品中丙烯醯胺指標值（indicative values），並無立法規定食品中限量，我國也有丙烯醯胺指標值供業界進行減量的參考。若要探究飲用咖啡對健康的影響，於國內，丙烯醯胺在咖啡中的含量極低，正常健康的人體都能代謝掉。咖啡中的咖啡因對人體影響更直接，因此仍是，老話一句，飲食適量即可，不宜過量。

延伸閱讀

- ▶ [咖啡杯蓋含致癌的苯化合物？免驚啦！](#)
- ▶ [【謠言拆解】超商咖啡不能喝，對身體會造成……？](#)
- ▶ [充滿煙燻風味的冰滴咖啡 該怎麼製作？](#)

（本文獲「[《食力》](#)」授權轉載，原文[刊載於此](#)）

[咖啡因](#)

[丙烯醯胺](#)

[致癌物質](#)