

麵包成分知多點

留言信箱

不少消費者是麵包擁躉，無論早、午、晚餐或是下午茶，都見到麵包的蹤影。然而，有消費者聽聞製造麵包時，會用到多種添加劑或化學品，擔心有損健康。本會搜集了相關資料，並向有關政府部門查詢，逐一解答各位的疑問。

「臭食粉」含有害化學成分？

「臭食粉」是一種膨脹劑，在焗製麵包時使其脹起，化學名稱為碳酸氫鉍 (Ammonium Bicarbonate)。大部分在焗製過程中會轉化成亞摩尼亞 (Ammonia) 氣體、二氧化碳 (Carbon Dioxide) 氣體和水。聯合國糧食及農業組織/世界衛生組織聯合食物添加劑專家委員會 (JECFA) 認為，碳酸氫鉍在正常使用下並不危害健康，毋須限定每日容許攝入量 (Acceptable Daily Intake, 簡稱ADI)，消費者可放心食用。

發粉中的硫酸鋁鈉會引致老人癡呆症？

硫酸鋁鈉 (Aluminium Sodium

Sulphate) 是一種含有鋁的膨脹劑。其實不少常見食物或藥物都含有大量鋁質，例如菠菜、西梅汁、茶和部分胃藥。現時並無科學證據顯示從食物中攝入鋁會損害健康或直接引致俗稱老人癡呆症的阿塞默氏病 (Alzheimer's Disease)。

麵包含有很多豬油？

豬油常用於製造麵包、餅和點心等，不過除豬油外，也有用其他油類。豬油含大量飽和脂肪，相似的食品材料還有牛油、忌廉、家禽表皮、棕櫚油和椰子油等。飽和脂肪不單來自麵包，為免因攝入過多飽和脂肪而可能引致心血管疾病，消費者宜注意均衡飲食，多吃穀類和蔬果，少吃高鹽、高脂、高糖的食物。

