

人工甜味劑與健康

編輯者：潘奕廷

題目：Artificial sweetener and Health.

參考文獻1：Artificial sweeteners and risk of cardiovascular diseases: results from the prospective NutriNet-Santé cohort.

作者：Debras C, Chazelas E, Sellem L, Porcher R, Druesne-Pecollo N, Esseddik Y, de Edelenyi FS, Agaësse C, De Sa A, Lutchia R, Fezeu LK, Julia C, Kesse-Guyot E, Allès B, Galan P, Hercberg S, Deschasaux-Tanguy M, Huybrechts I, Srouf B, Touvier M.

出處：BMJ. 2022 Sep 7;378:e071204. doi: 10.1136/bmj-2022-071204. PMID: 36638072; PMCID: PMC9449855.

參考資料2：Aspartame hazard and risk assessment results released.

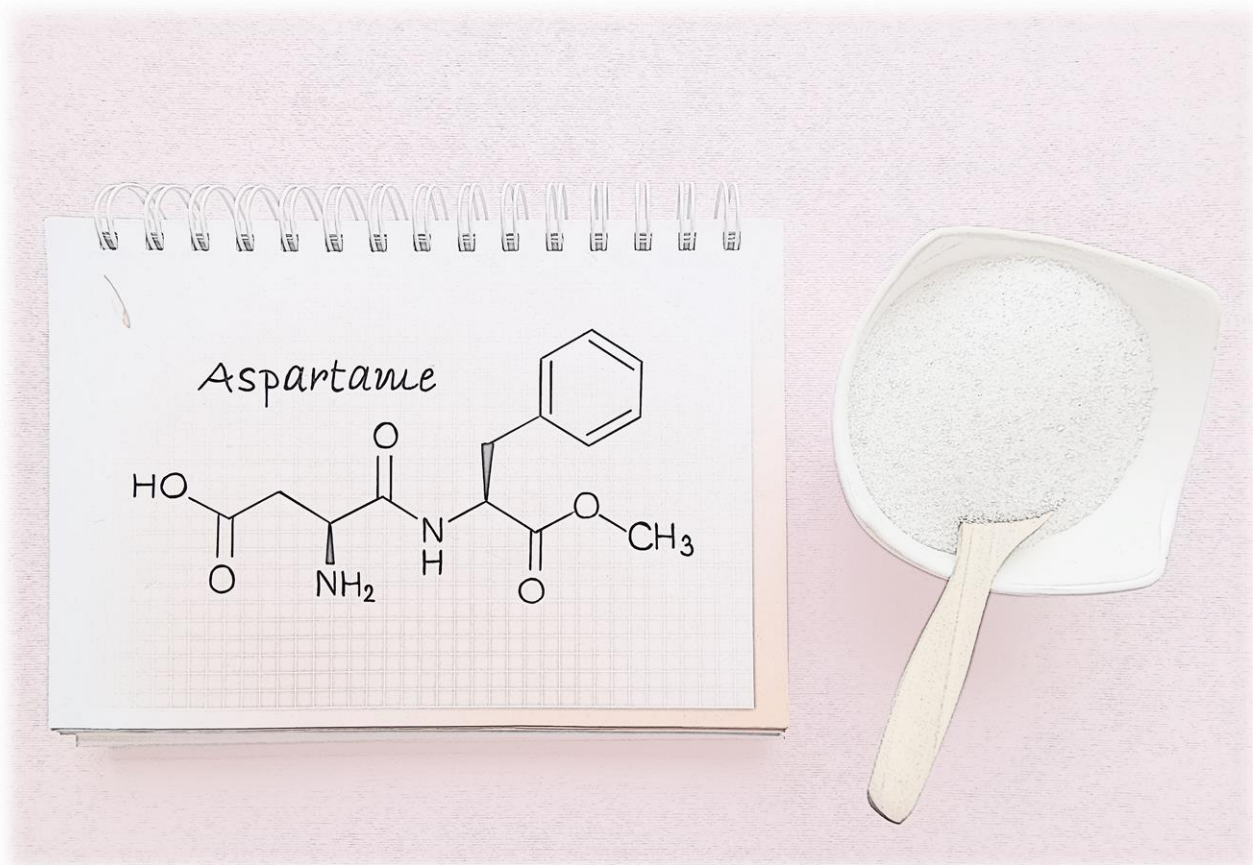
作者：World Health Organization website, Home/News/Aspartame hazard and risk assessment results released. 14 July 2023.

出處：https://www.who.int/news/item/14-07-2023-aspartame-hazard-and-risk-assessment-results-released.

- 今年7月中在食品界出了一個大消息，那就是國際癌症研究機構、世界衛生組織（世衛組織）和糧食及農業組織（糧農組織）食品添加劑聯合專家委員會（下稱聯合專家委員會）於2023年7月14日，發布了人工甜味劑阿斯巴甜(Aspartame)對健康影響的評估報告。WHO公布將阿斯巴甜，列為「國際癌症研究機構(IARC)第2B類-可能致癌物」(WHO網站查詢：<https://monographs.iarc.who.int/list-of-classifications>)。
- 聯合專家委員會重申其每日允許攝入量為每公斤體重40毫克(以70公斤的成年人來說，每日可攝取的量為2,800毫克)，委員會重申，人們可在這個每日限量內放心食用。一罐含有200或300毫克阿斯巴甜的減肥軟性飲料。一位體重70公斤的成人每天要飲用9-14罐以上才會超過每日允許攝入量。
- 科普一下：阿斯巴甜被歸為的類別則屬於2B類致癌物，跟手機輻射等被列入同一類別，而咖啡也曾在世衛組織的「2B類致癌物」名單待了25年，在2016年被從名單裡剔除。

國際癌症研究機構(IARC)對於致癌物的等級區別

- **1類致癌物**：對人體有明確致癌性的物質或混合物，如大氣污染、砒霜、酒精、菸草、檳榔等。
- **2A類致癌物**：對人體致癌的可能性較高的物質或混合物，在動物實驗中發現充分的致癌性證據。對人體雖有理論上的致癌性，而實驗性的證據有限。如紅肉、加工肉等。
- **2B類致癌物**：對人體致癌的可能性較低的物質或混合物，在動物實驗中發現的致癌性證據尚不充分，對人體的致癌性的證據有限。如泡菜、手機輻射、日本血吸蟲、鉛、鎳金屬及其合金、柴油燃料、汽油等300多項物質或職業及行為。
- **3類致癌物**：對人體致癌性尚未歸類的物質或混合物，對人體致癌性的證據不充分，在動物實驗中致癌性證據不充分或有限。
- **4類致癌物**：對人體可能沒有致癌性的物質，缺乏充足證據支持其具有致癌性的物質。



(圖片來源：EUPROEAN FOOD SAFETY AUTHORITY)

阿斯巴甜在食品上的應用

- 阿斯巴甜是一種人造（化學）甜味劑，它的甜度是蔗糖的 200 倍，這意味著在飲料中添加一點點就會很甜，1 克的熱量是 4 個卡路里，和蔗糖差不多。
- 自 20 世紀 80 年代以來廣泛用於各種食品和飲料製品，包括減肥飲料、口香糖、明膠、冰淇淋、酸奶等乳製品、早餐麥片、牙膏和止咳藥水和維生素咀嚼片等藥物。
- 不過一般每升零度可樂裡面添加的阿斯巴甜只有 0.5 克左右，所以 1 罐零度可樂裡面的熱量可以忽略不計，多呼吸幾下就消耗了。

結語

- 阿斯巴甜並不是罪大惡極的物質，依據目前科學性的證據還是可以正常且有限制的食用。
- 依據 IARC 對於致癌物的等級區別，在第 1 類及 2A 類的證據皆比 2B 類的致癌相關性來的高，故應該更關注生活當中的酒精、菸草、檳榔、紅肉及加工肉等問題。
- 阿斯巴甜並不可怕，在生活上依舊能維持原樣。

評論及心得

- 阿斯巴甜新聞首當其衝的就是生產代糖類產品的食品廠，然而其實這些產品在食品大廠的地位一直都處於鄙視鏈的底層。然而為了健康議題才推出相關的產品。或許未來會消失在食品貨架上。
- 對於需要減重但又不想放棄口慾的人，代糖產品依舊是控制體重的最佳選擇。
- 運動員在現階段需要控制體重者，還是能依照專業營養師的建議，適量的在飲食外攝取含代糖的產品。