

“59款咖啡被检出致癌物”,咖啡没法放心喝了……

网传“咖啡致癌”是真的吗?

只要不是长期过量饮用,就没有明显的健康风险

日前,#59款咖啡全部检查出致癌物#的话题上了热搜,福建省消委会对福州市20家咖啡销售单位的59款现制现售咖啡开展比较试验,均检测出低含量的2A类致癌物“丙烯酰胺”。这一消息让“咖啡控”们惊讶不已,甚至都开始犹豫手中的咖啡还要不要喝了。

事实的真相真有那么可怕吗?我们说说“咖啡致癌”的事,并告诉大家哪种咖啡丙烯酰胺最少。让大家选对咖啡,放心喝咖啡。

■据《武汉晚报》

咖啡中为什么会有丙烯酰胺?

其实咖啡中检出丙烯酰胺很正常,这和咖啡的加工过程有关。生咖啡豆中含有蔗糖和天冬酰胺,二者在高温下会发生美拉德反应,丙烯酰胺是美拉德反应的副产物之一。

一般情况下,烹调温度高于120℃就很容易产生丙烯酰胺了,而烘焙咖啡豆的时候几乎都会高于这个温度,所以咖啡中有丙烯酰胺不足为奇。有研究人员将生咖啡豆在125℃下烘焙30—60分钟,前

半小时丙烯酰胺含量逐渐增多,当延长至40分钟时,丙烯酰胺含量最高,再继续烘焙至50、60分钟,丙烯酰胺逐渐减少,但都略大于30分钟时的含量。

不过,也正是因为烘焙咖啡豆时美拉德反应的存在,才让咖啡拥有了独特的香气。美拉德反应会产生800多种香气物质,在这些香气的共同作用下,让咖啡拥有了复杂而芳香的风味。

哪种咖啡丙烯酰胺较低?

咖啡中丙烯酰胺的含量会受到多种因素的影响,比如原料种类、烘焙程度、加工方式等。

◎原料方面

不同的咖啡豆加工后生成丙烯酰胺的量也不同,咖啡品种主要分为小粒种咖啡(阿拉比卡咖啡)、中粒种咖啡(罗布斯塔咖啡)和大粒种咖啡(利比里卡咖啡)。利比里卡咖啡豆由于香气差、风味苦、大小不一,一般不受欢迎,很少用于商业。其余两种中,烘焙后的阿拉比卡咖啡丙烯酰胺含量明显低于罗布斯塔咖啡。目前市面上比较受欢迎的云南小粒咖啡,就是阿拉比卡咖啡的一种。

◎烘焙程度

咖啡豆烘焙程度是影响丙烯酰胺含量的关键因素。有研究人员采用热空气法烘焙阿拉比卡咖啡豆,对比了浅度烘焙(烘焙6分钟、最终温度147℃)、中度烘焙(烘焙11分钟、最终温度172℃)、深度烘焙(烘焙18分钟、最终温度191℃)获得的咖啡豆中丙烯酰胺含量。结果发现,中度烘焙咖啡豆丙烯酰胺积累量最多,浅度烘焙以及深度烘焙的咖啡豆中丙烯酰胺含量水平相对较低。

可能很多人会感到意外:为啥深度烘焙丙烯酰胺反而不高?这是因为,深度烘焙咖啡豆由于烘焙时间较长,天冬酰胺和蔗糖消耗完全,类黑素含量逐渐增多,高温促进了丙烯酰胺与类黑素的亲核加成反应和丙烯酰胺的挥发,使其含量下降。

通过咖啡摄入的丙烯酰胺很少

提到丙烯酰胺,大家的第一反应就是“致癌”,所以才会焦虑恐慌,其实没必要太担心它。

虽然大量的动物体内与体外实验研究表明,丙烯酰胺有明显的致突变作用,能使大鼠染色体畸变,导致大鼠乳腺、甲状腺、肾上腺等多组织器官的肿瘤生长。但是,目前没有直接证据能证明丙烯酰胺对人致癌。因此丙烯酰胺被国际癌症研究机构(IARC)列为2A类致癌物,也就是“可能对人致癌”物质。对于我们来说,2A类致癌物并不陌生,时刻在我们身边,比如很多人每天都吃的猪牛羊等红肉。

◎加工方式

市面上的咖啡有现磨咖啡和速溶咖啡两种,现磨咖啡为烘焙后的咖啡豆经研磨、煮沸、萃取后得到的咖啡,不同的咖啡制作工艺会影响其丙烯酰胺的含量。整体上来看,土耳其咖啡>意式咖啡>美式咖啡。

还有文献显示:煮咖啡(土耳其咖啡)>浸泡法(法式压榨咖啡)>萃取法(过滤咖啡)>意大利压榨法(浓缩咖啡)。

而速溶咖啡为咖啡豆烘焙、研磨、萃取后,进行适当

浓缩,再通过喷雾干燥或冷冻干燥得到速溶咖啡粉。速溶咖啡的香气与风味都比不上现磨咖啡,并且预干燥、喷雾干燥等环节会导致一部分丙烯酰胺的挥发,所以速溶咖啡的丙烯酰胺含量一般低于现磨咖啡。

再说了,我们平时吃的薯片、薯条、烤馒头片、烤红薯、面包、烙饼、煎饺、油条等都含有丙烯酰胺,并且WHO的调查显示,在食物中,薯片的丙烯酰胺含量是最高的。随着薯片、薯条油炸的时间延长,丙烯酰胺的含量也会急剧上升,预计增加10—20倍。

与很多西方国家相比,中国人其实很少喝咖啡,通过咖啡摄入的丙烯酰胺很少,还不如早上吃的油条、油饼和平时吃的炒菜里的丙烯酰胺多。

所以,对于每天仅仅是喝一两杯咖啡“续命”的打工人们来说,根本不用担心喝咖啡会致癌。

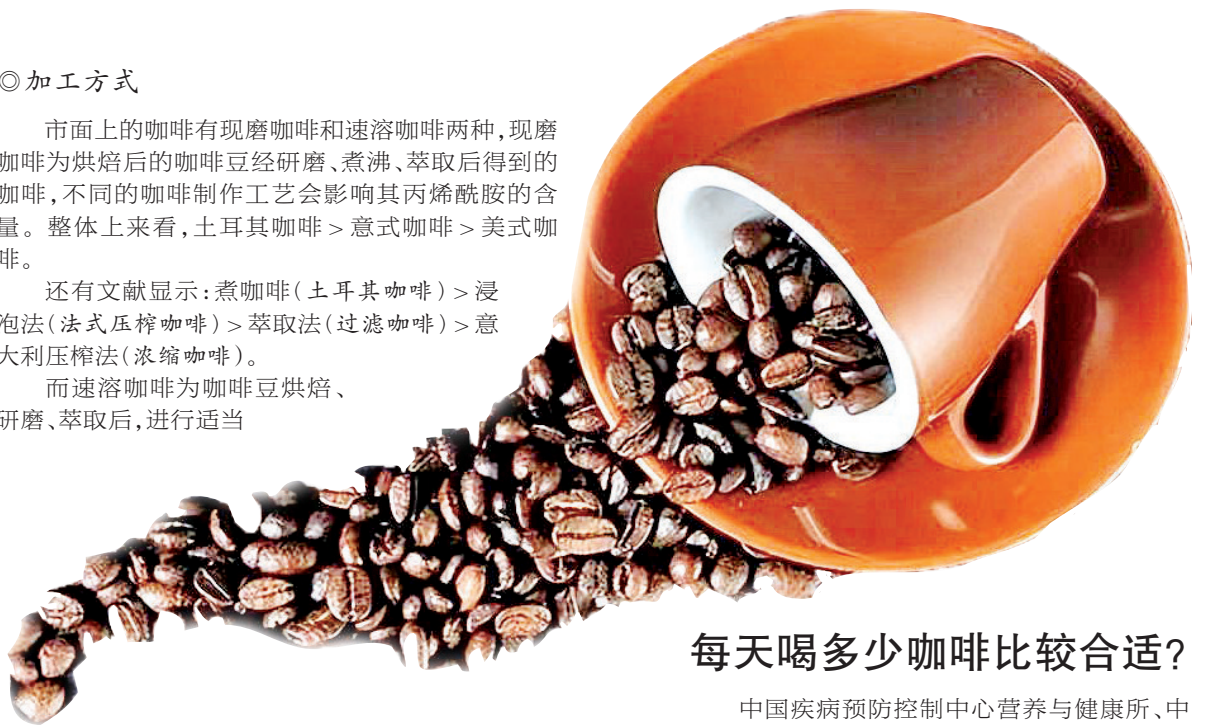
咖啡中的一些物质可减少癌症发生

咖啡中含有一系列具有生物活性的化学物质,包括二萜咖啡醇、多酚、咖啡因和绿原酸等,这些物质可能通过各种机制影响健康减少癌症发生。

有分析表明,子宫内膜癌风险与含咖啡因的咖啡有显著的反向关系,但与无咖啡因的咖啡没有显著关系。还有多项研究发现咖啡摄入对多个部位癌症具有保护作用,特别是子宫内膜癌、肝癌、黑色素瘤、口腔癌、咽喉癌。

不过,别选三合一咖啡,这种咖啡中除了含有咖啡粉,也添加了奶精、白砂糖、油脂等,常喝不仅会发胖,还会增加患癌风险。有调查数据显示,与不常喝咖啡的人相比,习惯喝二合一或三合一速溶咖啡的人乳腺癌发病风险高152%,而习惯喝现煮咖啡的人,乳腺癌发病风险会低52%。

所以,喜欢喝咖啡的人要尽量喝现煮咖啡,别选三合一咖啡。纯速溶咖啡粉也是可以的。



每天喝多少咖啡比较合适?

中国疾病预防控制中心营养与健康所、中华预防医学会食品卫生分会等机构日前联合发布的《咖啡与健康的相关科学共识》中建议:普通成人每天咖啡因摄入量应控制在400毫克以内,相当于不超过4杯纯咖啡(150ml/杯)。买来的品牌咖啡可以对比包装标签上每杯咖啡因的含量来计算杯数,如果是一小包1.8克—2克的速溶咖啡,每天最多不超过5袋。

另外,不建议儿童青少年、老人、孕期和哺乳人群、高血压人群、青光眼患者、高眼压遗传倾向的人群、骨质疏松患者饮用咖啡。

总结

“咖啡控”们无须恐慌,咖啡里含有丙烯酰胺很正常,只要不是长期过量饮用,就没有明显的健康风险。如果你实在担心,那就选云南小粒咖啡、意式咖啡、美式咖啡或者纯速溶咖啡粉(别选三合一)。