認識二噁英

早前食物安全中心公布兩個江蘇大閘蟹樣本含致癌物二噁英，分別超標 1 倍及 5 倍，當酒樓及專門店正密鑼緊鼓推售倉存之大閘蟹時，當局卻呼籲停售停食毒蟹，令一眾業內人士慘受牽連。

事件分別揭示 2 大監管漏洞，港府稱涉事 2 個內地養殖場佔本港大閘蟹供應量 7 至 8 成，但有關公司原來只是收集大閘蟹出口的中介，毒蟹真正源頭不明，即使港府已停止兩間公司輸蟹入港，也未必能堵截毒蟹繼續流入。一眾蟹民如果不肯定大閘蟹來源地，為安全計，唯有暫時忍忍口。

一般人平常較少認識二噁英，究竟佢有幾毒？

什麼是二噁英

二噁英是一組多氯性芬香族化合物，既可以從天然途徑釋出，亦會透過工業活動以副產品的形式產生，例如在冶煉金屬、製模或燃燒含氯的有機化學品 (如塑膠)時，均會產生二噁英。這種有毒物質，不易被分解，一旦產生，往往持久地存在於環境中，歷久不散，並易於在食物鏈內聚積。

二噁英對人體健康的影響

1. 二噁英是脂溶性的，不易分解，因此多積聚在脂肪組織，並沿食物鏈由植物到動物，再由動物到人類，逐漸富集。
2. 人類會透過食物、食水、空氣和皮膚接觸等途徑攝入二噁英。其中食物是最主要的來源，佔九成以上的比例。脂肪含量較高的食物，例如肉類、家禽、海鮮、牛奶、蛋類及其製品，是人類攝入二噁英的主要膳食來源 。
3. 人類如意外地攝入大量二噁英，可引致氯痤瘡（ 一種皮膚病 ）、皮膚出疹及變色等皮膚病和體毛過多。國際癌症研究機構已把二噁英列為人類的致癌物。長期攝入二噁英會牽涉到免疫系統、生殖功能、內分泌系統及發育中神經系統的損害，一些研究亦發現二噁英與人的糖尿病、甲狀腺功能異常和心臟病有關。

香港專業教育學院（柴灣）應用科學系高級講師方麗影指，二噁英屬脂溶性化學性污染物，易積存體內，短期攝入會令肝功能下降，長期攝入可影響神經及免疫系統，有致癌風險。市民難以從外表分辨大閘蟹是否含二噁英。

食安中心指，市民進食這些含二噁英的大閘蟹不會有急性病徵，但一名體重六十公斤的人在三個月內吃十四隻，就會達到二噁英的容忍攝取量。如果平日喜歡吃高脂肪食物的人，三個月內吃三隻四兩重的大閘蟹就會超標。

如何減低攝入二噁英的風險

1. 防止攝入過量二噁英，應從環境控制着手。
2. 二噁英主要存在於食物的脂肪部分，如欲減低從食物攝入二噁英的風險，應進食低脂肪食物，除去肉類及肉類製品的脂肪，在配製食物時減少使用動物脂肪，以及使用可減低食物脂肪含量的煮食方法 (例如烤、焗等)。
3. 市民也應注意均衡飲食，避免從某幾類食品攝入過量污染物。

資料參考：食物安全中心/經濟日報