



生態毒素-黃麴毒素

黃麴毒素為世界衛生組織(WHO)訂為第一級致癌物與可致基因突變，毒性甚大。來自各種發黴飲食，其對人類肝臟與腸、胃、胰等器官有嚴重危害。

一、黃麴毒素對人體的危害：

- (一)促血管組織發炎與腫瘤血管增生：進而誘發各種慢性病或癌症，如肝癌、食道癌、大腸癌、乳腺癌、腎癌、卵巢癌等。
- (二)症狀：疲勞、倦怠、噁心、嘔吐、厭食、便秘、腹脹、黃疸、腹水等肝臟毒性與消化道毒性等症狀。
- (三)來源：發霉五穀、堅果類與蔬果、過期食物、醃漬類食品、古法釀造製品。

二、如何減少黃麴毒素進到體內：

- (一)當食物已經發霉、有蟲咬痕跡或是吃起來有明顯苦味時，最好避免食用。
- (二)黃麴毒素易在室溫及潮濕的環境中生長。故食物保存時最好放在陰涼處或是冷藏，並且將包裝密封好，盡快食用完。
- (三)買五穀或堅果類產品，最好選擇小包裝，新鮮時食用完，避免黃麴毒素產生。
- (四)避免使用來路不明的花生、堅果類加工製品。像是花生粉、糖、花生醬等。
- (五)要慎選食物以及妥善地保存食物。
- (六)勿食用反覆加熱剩菜或便當。

參考文獻：

- 林雅姿、謝佳霖、蔡佳芬、林美智、王德原 (2018)·100-106 年市售中藥製劑異常物質之調查·食品藥物研究年報，(9)，236-243。
- 陳淑如 (2019)·花生之黃麴毒素的預防及安全管制措施研究(碩士論文)·取自全國碩博士知識加值系統。