

安全制作新鲜苹果汁和梨汁的重点

2013年12月18日

新鲜果汁

- 在香港甚为流行
- 制作的地点有：
 - 果汁店
 - 餐馆
 - 家中 等等
- 苹果汁和梨汁是受欢迎的选择之一

氰苷 (Cyanogenic Glycosides)

- 存在于多种植物中，包括部分食用植物
- 存在于竹笋、北杏、核果的种子(如桃、杏、李、西梅、櫻桃)、木薯等

氰苷 (2)

- 亦存在苹果和梨子的种子内
- 但不存在于苹果和梨子的果肉内
- 如果苹果和梨子的种子跟果肉一同制成果汁，则可能在果汁里检出有毒的氰化物
- 果汁内氰化物的水平，受到果树品种和榨汁的方式所影响

氰苷 (3)

- 新西兰近期的研究发现，有些苹果汁含有低水平氢氰酸(其水平可达 **5.4 mg/kg**)。虽然浓度不高，但由于幼儿体重较轻，对氰化物的反应较成人敏感
- 该研究表示在新西兰，来自食物的氰苷风险，跟来自食物的除害剂风险相若

氰苷 (4)

- 由于在新西兰频密饮用大量苹果汁的潜在机会较高，氰苷在新西兰可构成潜在的食物安全问题
- 由于氰苷存在苹果和梨子的种子内，榨苹果和梨汁前彻底去掉种子，果汁应可以不含氰化物

制作提示

- 在制作果汁前应：
 - 彻底清洗水果外部
 - 把苹果和梨子的种子去掉

完