

食物中的草酸鹽

業界諮詢論壇

2011年3月4日



懷疑草酸鹽食物中毒個案

- 近日有五宗蔬菜食物中毒個案，懷疑與草酸鹽有關。
- 有關蔬菜包括：西洋菜、芥蘭、生菜、菠菜、枸杞。
- 調查還在繼續進行中。
- 現時未有找出確實原因。





圖片來源：香港浸會大學中醫藥學院

- 海芋/野芋 Giant Alocasia
- *Alocasia macrorrhiza*

甚麼是草酸鹽？

- 溶於水中成為草酸
- 有些草酸鹽可溶於水中，有些則不能
- 草酸鹽天然以不同形態存在於不少植物內：
 - 不溶於水的草酸鈣可以針狀、簇串、沙狀晶體或較大顆晶體的形式存在於植物內



部分含有較高草酸鹽的常見食物/植物

| | <u>oxalate mg/100 g</u> |
|--------------------------|-------------------------|
| • 檸檬皮 | 83 |
| • 黑樹梅/黑覆盆子 (Raspberries) | 53 |
| • 大黃 (Rhubarb) (炖熟、不加糖) | 860 |
| • 莴苣 (生、可食用部分) | 1009 |
| • 紅菜頭/甜菜 (煮熟) | 675 |
| • 馬齒莧 (生、可食用部分) | 1310 |
| • 菠菜 (生、可食用部分) | 970 |
| • 水芹 (生、可食用部分) | 1480 – 1700 |
| • 西洋菜 (生) | 310 |
| • 小麥胚芽 | 269 |
| • 野芋根 | 30 - 128 |



可能的原因？

- 雖然這些常見的食用植物含有較高的草酸鹽含量，但並沒有引致食物中毒事故
- 部分野生及家居植物含有針狀的草酸鈣晶體
- 混雜？
- 通過食用有關的植物引致直接刺激或中毒？



對業界建議

- 向可靠的供應商採購蔬菜
- 徹底清洗蔬菜
- 丟棄混雜在蔬菜中其他植物



多謝各位！

