

安全製作新鮮蘋果汁和梨汁的重點

2013年12月18日

新鮮果汁

- 在香港甚為流行
- 製作的地點有：
 - 果汁店
 - 餐館
 - 家中 等等
- 蘋果汁和梨汁是受歡迎的選擇之一

氰苷 (Cyanogenic Glycosides)

- 存在於多種植物中，包括部分食用植物
- 存在於竹筍、北杏、核果的種子(如桃、杏、李、西梅、車厘子)、木薯等

氰苷 (2)

- 亦存在蘋果和梨子的種子內
- 但不存在於蘋果和梨子的果肉內
- 如果蘋果和梨子的種子跟果肉一同製成果汁，則可能在果汁裏檢出有毒的氰化物
- 果汁內氰化物的水平，受到果樹品種和榨汁的方式所影響

氰苷 (3)

- 新西蘭近期的研究發現，有些蘋果汁含有低水平氫氰酸(其水平可達 **5.4 mg/kg**)。雖然濃度不高，但由於幼兒體重較輕，對氰化物的反應較成人敏感
- 該研究表示在新西蘭，來自食物的氰苷風險，跟來自食物的除害劑風險相若

氰苷 (4)

- 由於在新西蘭頻密飲用大量蘋果汁的潛在機會較高，氰苷在新西蘭可構成潛在的食物安全問題
- 由於氰苷存在蘋果和梨子的種子內，搾蘋果和梨汁前徹底去掉種子，果汁應可以不含氰化物

製作提示

- 在製作果汁前應：
 - 徹底清洗水果外部
 - 把蘋果和梨子的種子去掉

完