

## 砷存在於大米和嬰兒米粉：什麼是你必須知道的



### 孕婦和家長需要知道的關於大米和米粉中砷問題的幾件事

當聽到大米中含砷的時候，您可能會感到很震驚。實際上，大米並不是唯一含砷的食物或飲品。在蔬菜、水果和很多其他食物中都能發現砷。作為對食品供應安全性進行持續監督的一部分，美國食品藥品管理局（FDA）一直在監控砷在食物中的存在。我們現在已經在研究嬰兒米粉中的砷。讓我們從頭開始講。

### 1. 砷是如何進入您的食物中的？

砷是地球地殼中的一種元素，並且在水、土壤和空氣中有非常少的含量。農作物在成長過程中會吸收砷。這就是砷進入食物和飲品的方式（並不是一種添加劑或原料），也不能被完全消除。存在有機和無機兩種形式的砷，其中無機砷要更有毒性。此處的“有機”跟農業類型沒有任何關係。它指的是化學元素。如果砷原子與碳結合，那麼化合物就是有機的。如果不存在碳，那麼它就是無機的。

### 2. 大米中的砷含量如何？

大米是全球餐桌上的一種主食，也是無機砷的一種主要飲食來源。這既是因為食用大米的範圍非常廣泛，也是因為隨著水稻生長，水稻和米粒往往更容易比其他糧食作物吸收更多砷。這在一定程度上指引我們更加密切地關注大米中的砷。2013年，FDA發佈了關於在美國消費的大部分類型的大米和以大米為原料的食品和飲品中無機砷含量的試驗資料。該機構總共測試了大約1300份大米和米粉樣本。測試也擴展至嬰兒米粉，因為相對於體重，嬰兒的食用量要比成人多大約3倍，並且主要是通過嬰兒米粉的形式。實際上，資料顯示，相對於人們的體重，人們在8個月大的時候食用的大米最多，這主要是因為米粉通常是嬰兒飲食中的主食。

### 3. 會對健康有什麼潛在影響？

人們長期以來都知道砷是一種致癌物質。但是，人們最近開始擔心砷對嬰兒發育可能產生的影響以及不良妊娠結局。除了進行大量測試外，FDA已經完成了對大量科學研究的完整分析，將不良妊娠結局與懷孕期間相對較高的無機砷攝入水準聯繫起來。該機構還發現，這種暴露可能會降低兒童在衡量學習能力的某些發育測試中的表現。在與癌症的關係方面，FDA預計，對美國的每10萬人來說，接觸大米和米粉食品中的無機砷會在一生中造成額外4例肺癌和膀胱癌。這個估計在美國肺癌和膀胱癌案例中的占比遠遠低於1%。

#### 4. 根據這些發現，FDA在採取什麼措施？

FDA正在向行業發佈一份草案指導，提議為嬰兒米粉中無機砷的含量設置一個十億分之一百的限值，或者“干預水準”。（值得注意的是，歐洲委員會最近為準備用於生產嬰幼兒食品的建立了一個類似的水準限值）FDA的測試發現，目前在市場上銷售的大部分嬰兒米粉要麼達到提議的干預水準，要麼接近于這個水準。FDA要求食品製造商做的事情將減少嬰兒的接觸，並且根據我們的測試，該機構認為這個水準對公司來說是可行的。FDA測試了市面上的76份嬰兒米粉樣本，並且發現，其中接近一半（47%）已經達到了提議的限值。此外，所測試的樣本中，大部分（78%）都處於或低於十億分之一百一十的水準。這並不是聯邦政府第一次限制食品或飲品中的砷含量。美國環保署（EPA）已經為飲用水中的無機砷含量設置了一個限值，並且FDA已經為瓶裝水和蘋果汁設置了干預水準或推薦的限值。

#### 5. 如果您有嬰兒或者您懷孕了，您應當做什麼？

根據FDA關於大米中無機砷含量的發現，該機構為嬰兒的父母和看護者提供了以下建議。它們與美國兒科學會給出的建議相一致。

- 給您的嬰兒喂強化鐵米粉，確保她/他能夠攝取足夠的這種重要的營養素。
- 強化鐵米粉是您嬰兒的不錯營養來源，但它不應成為唯一來源，並且不需要成為第一來源。其他強化的嬰兒谷類食品包括燕麥、大麥和雜糧。
- 對剛學步的孩子，請提供一種均衡飲食，其中包括各種穀物。

而且根據FDA的發現，為了獲得良好營養，孕婦要明智地食用各種食品，包括多樣化的穀物（如小麥、燕麥和大麥）。已發佈的研究（包括FDA進行的新研究）表明，用大量水煮米飯（水和米的比例為6:1到10:1），並倒掉過多的水，這種方法雖然也會除去一些關鍵營養素，但它可以減少40%到60%的無機砷含量（取決於大米的類型）。



#### 6. 如果您是成人，您應當做什麼？

FDA未找到一種科學或公共健康依據，能因為出現砷而推薦普通消費者改變大米食用量。但是，該機構提出的關於食用一種不基於任何一種食品的均衡飲食的一般建議卻可以擴展至所有消費者，其中包括剛學步的小孩、較大的兒童和成人。吃各種不同的食品會更有營養，而且如果食品中含有減少接觸是明智選擇的物質（如砷）的話，您就能將接觸機會最小化。

#### 7. 我可以吃大米或者給我的孩子吃大米嗎？

作為均衡飲食的一部分，消費者當然可以吃大米。根據我們的科學評估，我們認為對父母和看護者來說，明智的做法是給嬰兒喂各種不同的強化嬰兒穀物食品，而不是只依賴于嬰兒米粉。我們還鼓勵孕婦吃包括各種穀物在內的各種食品。