

遠離苯駢芘 日常防護不可少

國內知名油脂大廠「中聯油脂」日前驚傳供應的大豆沙拉油檢出第一級致癌物「苯駢芘（BaP）」超標，引發社會高度關注與全台預防性下架風暴，究竟這個聽起來陌生的「苯駢芘」到底是什麼？如果不小心吃下肚會對人體造成哪些健康衝擊？讓我們一起避開食安風暴，守護食安自主權。

什麼是苯駢芘？

苯駢芘（Benzo(a)pyrene）是一種常見的多環芳香烴（PAHs），被世界衛生組織（WHO）列為第一級致癌物（明確對人體有致癌性）。它通常在有機物（如肉類、油脂）遭受高溫不完全燃燒或熱裂解時產生。

四大健康影響

當苯駢芘經由肝臟代謝後，會轉化為具活性的代謝物，在細胞內引發連鎖反應：

增加氧化壓力	產生大量自由基，加速細胞與血管老化。
誘發慢性發炎	提升體內發炎因子，埋下心血管與慢性病隱患。
DNA 損傷	代謝物若與細胞 DNA 結合且修復失敗，可能誘發基因突變。
影響粒線體	削弱細胞的「能量發電廠」，干擾全身代謝健康。



關鍵在於「長期累積暴露」

癌症風險取決於「長期且持續」的接觸。偶爾不小心吃到一次問題油品或烤焦食物，人體具備代謝與修復機制，不需過度恐慌。

日常防護

除了停止使用問題油品，日常生活中更有許多肉眼可見的苯駢芘來源，我們可以通過以下調整來保護自己，透過這些簡單的飲食習慣調整，就能降低與致癌物的接觸機會。

地雷食物	防護指南
燒烤與烤焦食物	烹調時避免直火接觸，烤焦變黑的部位務必切除不吃。
反覆高溫油炸物	拒絕來源不明的回鍋油。居家烹調多選用富有不飽和脂肪酸的優質油（如橄欖油、芥花油）。
煙燻加工肉品	減少燻肉、燻魚、臘肉等加工食品的攝取頻率。

