

關於預防亞硝酸鹽中毒的消費警示

26-12-2016 國家食品藥品監督管理總局

近期，四川省巴中市發生了一起因誤用亞硝酸鹽引起的農村自辦群體性宴席食物中毒事件，應引起廣大公眾警惕。

一、什麼是亞硝酸鹽

亞硝酸鹽是自然界中普遍存在的一類含氮無機化合物，可作為食品添加劑應用於肉製品中。常見的亞硝酸鹽主要有亞硝酸鈉和亞硝酸鉀，其外觀與食鹽類似，呈白色至淡黃色，粉末或顆粒狀，無臭，味微咸，易潮解和溶于水。

正常飲食情況下，人體中的亞硝酸鹽主要是食物和飲水中的硝酸鹽在口腔及胃中細菌的作用下轉化而來。研究表明，亞硝酸鹽可以通過一定途徑被還原為一氧化氮。攝入含有低水準亞硝酸鹽的食物可補充人體內的亞硝酸鹽。

二、亞硝酸鹽在食品中使用的規定

我國食品安全國家標準對亞硝酸鹽的使用和安全管理有著嚴格要求，按照標準規定使用亞硝酸鹽是安全的。國標規定亞硝酸鈉、亞硝酸鉀可作為護色劑、防腐劑在醃臘肉製品、醬鹵肉製品和熏、燒、烤肉等加工中使用，並規定了最大使用量和最大殘留量。餐飲服務提供者應當遵守《關於禁止餐飲服務單位採購、貯存、使用食品添加劑亞硝酸鹽的公告》（衛生部公告 2012 年第 10 號）規定：禁止採購、貯存、使用食品添加劑亞硝酸鹽（亞硝酸鈉、亞硝酸鉀）。

三、人體過量攝入亞硝酸鹽的危害

如果短時間內經口攝入（誤食或超量攝入）較大量的亞硝酸鹽，則容易引起急性中毒，使血液中具有正常攜氧能力的低鐵血紅蛋白氧化成高鐵血紅蛋白，失去攜氧能力，造成組織缺氧，稱為高鐵血紅蛋白血症。

當攝入量達到 0.2-0.5g 時可導致中毒，攝入量超過 3g 時可致人死亡。

中毒的特徵性表現為紫紺，症狀體征有頭痛、頭暈、乏力、胸悶、氣短、心悸、噁心、嘔吐、腹痛、腹瀉，口唇、指甲及全身皮膚、黏膜紫紺等。嚴重者意識朦朧、煩躁不安、昏迷、呼吸衰竭直至死亡。

四、常見的亞硝酸鹽致食物中毒的原因

常見的亞硝酸鹽致食物中毒的原因有四類。一是由於亞硝酸鹽在外觀上與食鹽相似，誤將亞硝酸鹽當作食鹽使用或食用，是引起中毒的主要原因。二是由於我國很多地區有家庭自製加工肉製品的習慣，如果食用含亞硝酸鹽過量的肉製品也會引起食物中毒。三是貯存過久、腐爛或煮熟後放置過久及剛醃漬不久的蔬菜中亞硝酸鹽的含量會有所增加，該情況下食用容易導致中毒。四是個別地區的井水含硝酸鹽較多（稱為“苦井水”），用這種水煮的飯如存放過久，硝酸鹽在細菌作用下可被還原成亞硝酸鹽而導致中毒。

五、消費建議

消費者要購買正規管道銷售的食鹽。要注意食用新鮮蔬菜，不食用存放過久或變質的蔬菜。吃剩的熟菜不可在高溫下存放過久，飯菜最好現做現吃。儘量不用“苦井水”煮飯，不得不用時，應避免長時間存放。此外，在食用加工肉製品、鹹菜等食品時，可搭配富含維生素 C、茶多酚等成分的食物，以降低可能含有的亞硝酸鹽的毒性。