

答疑解惑 | 黃麴黴菌愛藏在哪些食物裡？

湖南省消費者權益保護委員會

2024-06-20

最近的天氣潮濕悶熱，黃麴黴菌就開始變得很活躍，常導致食物發霉，甚至還因此被貼上了“身邊超級致癌物”的標籤。不過，來自食品與健康研究領域的權威研究顯示，很多時候黃麴黴菌沒有人們“腦補”得那麼“恐怖”，沒必要過度緊張。黃麴黴菌都有害嗎？多數黃麴黴菌本身無害也不致癌。

認識黃麴黴菌

國家健康科普專家、中國營養學會註冊營養師、山西醫科大學博士生導師程景民教授接受《中國消費者報》記者採訪時介紹說，黃麴黴菌，也叫黃麴菌、黃麴黴等，是一種常見的腐生黴菌屬，大多屬於非致病性菌種，常作為曲種應用於某些有機酸，如 L-蘋果酸的發酵生產。不過，如果特定黃麴黴遇到有特定營養成分的特定環境，只需要幾個小時，就可能代謝產生有毒的黃麴黴毒素。

什麼是特定黃麴黴？

- 所謂特定黃麴黴，是指某些攜帶產毒基因、能產生毒素的黃麴黴；
- 所謂特定環境，主要是溫暖潮濕的環境，其最佳生長條件為 33~38°C，最易產毒溫度約在 24~28°C 間；
- 所謂特定營養成份，主要存在於能滿足黃麴黴生存的某些食物如穀物、堅果等裡面。

截至目前，已經發現的黃麴黴毒素及其衍生物大約 20 種，其中以黃麴黴毒素 B1 最常見，其毒性和致癌性最強。世界衛生組織（WHO）將黃麴黴毒素劃定為 1 類致癌物。研究顯示，黃麴黴毒素主要“攻擊”人類的肝臟，很多肝臟問題都與黃麴黴毒素攝入有關係。

黃麴黴毒素微溶于水，易溶於油脂，耐高溫，在 100°C 下即使滅菌 20 小時也無法徹底分解，所以常規烹飪很難完全去除。同時，目前還沒有特效解毒劑。

那麼，食物發霉就是被黃麴黴毒素污染了嗎？答案是不一定：以花生為例，如果導致其發霉的是“上根黴菌”，那麼就不會產生黃麴黴毒素。但是，如果發霉花生感染的是“寄生麴黴”，不是黃麴黴菌，依然能產生黃麴黴毒素。也就是說，發霉的食物，不一定就有黃麴黴毒素，看起來沒發霉的食物，不一定沒有黃麴黴毒素。

類似的情況還有網路上“筷子、案板等長期不用會滋生黃麴黴毒素”的所謂“科普”，其實也不靠譜。大多數情況下，筷子、案板很難提供特定的營養和環境供黃麴黴菌生存，而那些肉眼可見的小霉點，往往也與黃麴黴無關。當然，經常保持筷子和案板的清潔衛生依然是必要的。

程景民介紹說，日常生活中，花生、玉米、小麥(麵粉)、稻穀(大米)、堅果等最容易被黃麴黴菌污染。

日常生活中，如何與黃麴黴毒素保持距離呢？程景民提醒說消費者可以從以下幾個方面留意：

第一，建議從正規商超購買正規廠家的糧油，同時要注意包裝是否有破損，儘量購買小包裝的糧油，儲放場所保持乾燥通風，以防糧油保存不當而霉變。如果糧食已經出現肉眼可見的霉變，最好不要再食用了。

第二，蠔油等調味品以及春夏秋三季購買的堅果，最好放在冰箱冷藏室儲存，以防黃麴黴毒素的產生。如果購買的堅果放置較久，吃起來口感發苦，很有可能已經被黃麴黴毒素污染，要迅速吐掉、及時漱口。當然，那些不小心被咽下去的極少量霉變的果肉，一般不至於產生太大危害，不必因此特別不安。

第三，如果食物已經被黃麴黴毒素污染，不要想當然地認為放到鍋裡好好蒸煮一番就安全了。高溫雖然可以使黃麴黴毒素失活，但至少需要 280 攝氏度以上才可以，家庭烹飪的溫度一般達不到。

來源：中國消費者報·中國消費網