

Newsletter of

Science Society

February, 2019

二零一九年二月號

致命珍奶

珍珠奶茶，是一項於 1980 年代發明及廣傳於台灣的茶類飲料，由於口感特殊，所以受到廣大的歡迎，也成為台灣最具代表性的飲料。然而，營養師提醒，珍珠奶茶的美味背後，不僅隱藏着眾所周知的肥胖危機，另有五大健康隱憂，平日還是少喝一點為妙！

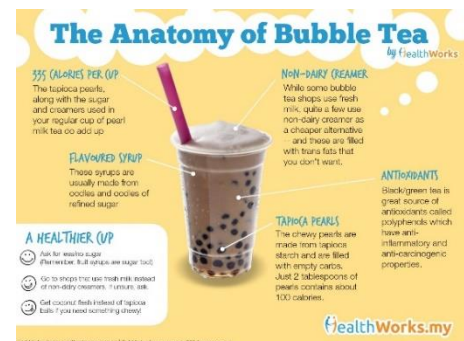


1. 塑化劑

普遍存在塑膠杯、香水、沐浴乳之中，過去認為在高溫環境才會出現，但近年研究發現，在低溫也有釋出的風險，長期暴露導致性早熟。此外，現任副總統陳建仁以前在中央研究院所主導的研究也發現，塑化劑暴露過量會提高女性乳癌的風險。

2. 反式脂肪酸

坊間不少業者因成本考量，使用奶精泡製奶茶，但奶精是一種經乾燥的氫化油脂粉末，含有反式脂肪。世界衛生組織建議，反式脂肪應佔一天總熱量 1% 以內，以一天 1800 大卡熱量為例，反式脂肪酸攝取量需少於 1.8 公克，過量攝取會降低高密度膽固醇（好膽固醇）、增加低密度膽固醇（壞膽固醇），增加粥狀動脈硬化、疾病及高血壓的風險。



3. 毒澱粉

珍珠奶茶中的「珍珠」，主要成份是太白粉、地瓜粉、馬鈴薯粉等澱粉，但天然的澱粉需要較高溫度與較長時間的烹煮，烹煮後會產生很高的黏度，遇冷卻很快地變硬或沉澱，因此許多業者會添加經過處理的「修飾澱粉」，提升珍珠的黏度、質地及品質穩定性，即使冷卻也能保持口感。

目前衛生福利部核准使用的食用化製澱粉共 21 種，各有其適用規範和標準，正常使用對健康無害。可怕的是，不肖業者可能將工業用的「化工澱粉」當作「食用化製澱粉」使用，吃下肚容易導致腎臟傷害，不可不慎。

4. 影響鈣質吸收

珍珠奶茶含有單寧酸、草酸，與鮮奶的鈣結合會產生草酸鈣，草酸鈣無法被人體吸收，會由糞便排出體外，自然對人體不會導致結石，但會降低鮮奶當中鈣質的吸收。



5. 增加慢性疾病風險

珍珠奶茶中的高果糖糖漿，其果糖分子代謝會產生過多的磷酸三碳糖，促進肝臟內生性脂質合成，也會增加三酸甘油酯堆積和胰島素阻抗的增加，提高慢性疾病的風險。另外，高熱量的珍珠奶茶，也會增加熱量攝取及增加體重，肥胖屬於慢性發炎，為慢性疾病的高危險群。

為抵抗珍珠奶茶的誘惑，營養師建議：

- 用低脂奶取代奶精：可降低熱量和反式脂肪的攝取，並增加營養密度。
- 用無糖取代全糖：可減少精製糖的攝取，預防肥胖。
- 以低熱量食材取代珍珠：可選擇熱量較低的仙草凍、寒天等食材取代熱量較高的珍珠。



除了健康風險外，喝珍珠奶茶所用的飲管亦對環境造成了頗大的影響。即棄塑膠飲管所產生的廢物數量驚人，世界經濟論壇最近的一份報告預測，到了2050年，海洋中的塑膠將超過魚類。美國營養學家更指出，常使用飲管，長遠對身體會造成各種損害。



即棄飲管的惡果

根據環保組織指出，美國每日就消耗 5 億枝飲管，單是生產已造成了大量的空氣污染。加上在海洋中的塑膠被海洋生物所攝取，再進入人類食物鏈，仍是會被人吃下肚損害健康。所以不要以為塑膠飲管只會傷害海龜，其帶來之污染亦會慢性傷害人類。

聯合國在近日發表的環境報告中指出，全球製造的 90 億噸塑膠僅有不到 9% 被回收，塑膠吸管與塑膠袋難以被自然環境分解，被人們丟棄的吸管最終流入了海洋，進入海龜與鯨豚等海洋生物的體內，並造成嚴重的生態浩劫。

為了降低臺灣塑膠使用量，環保署實施了限塑政策。

2018 年的新管制範圍是從過去的七類營業對象擴增到 14 類，納入飲料店、麵包店等大量使用購物用塑膠袋的業者，影響範圍從過去 2 萬家擴大到 8 萬家。環保署預估，今年可以省下 15 億個塑膠袋，在逐步擴大管制對象後，每年人均購物用塑膠袋使用量估計能逐年下降，目標是在 2030 年讓塑膠袋在臺灣絕跡。

根據台灣媒體報道，當地一群年輕人利用植物作原料希望把農業廢物轉為既安全又環保的飲食器具。團隊想到用植物纖維取代塑膠成為製作飲管的原料，經過反覆試驗，終於研發出可重複使用、能於泥土自然分解的甘蔗纖維飲管，不會對環境帶來負擔。

珍珠奶茶造成塑膠污染，它對海洋生物和人類造成的威脅已經攤在眼前，如果等到 2030 年才不用塑膠即棄飲管和塑膠袋，恐怕就太晚了。最好的方法還是從現在就開始改變，養成少喝珍珠奶茶、不使用塑膠免洗餐具、飲管的生活習慣吧！

COMIC CORNER



RELAXING TIME

4				9	7
	9		8	6	
	2		5		
		6	9		2
	6	5	4	7	
5	8		3	2	
			7	2	
	2	1		3	
7	5				8

Daily SuDoku: Mon 21-Jan-2019 very hard

7	3	5	4	2	9	6	1
9	2	8	1	6	5	3	7
6	1	4	8	7	3	2	5
2	9	6	5	8	4	7	3
3	4	7	6	9	1	8	2
8	6	2	9	5	7	1	4
1	7	9	3	4	8	5	6
4	5	3	2	1	6	9	8

©2019 Daily SuDoku Ltd. All rights reserved.

Science Society 2018-2019

Chairperson: Cheung Tin Long 4D

Vice-chairperson: Sin Kwan Lok, So Yee Lam 4C

Members: Leung Ching Man 4E, Wong Kin Lun 4D, Tam Sin Man 3E,
 Chu Man Ching 3C, Luk Yin Shing 2D, Lo Tsz Yan 2C,
 Yuen Tin Lap 2B, Chan Yan 2B, Ko Hasel 2A