

你家的不沾鍋，安全嗎？

近來食品安全的新聞議題不斷，民以食為天，越來越多人選擇自己在家開伙，除了挑選健康的食材外，選擇適當的鍋具烹調食物，更是生活中不可或缺的重要環節，今天來與大家聊一聊市面上常見的不沾鍋，在使用上有哪些需要注意的地方。



不沾鍋的特性

不沾鍋鍋內塗有一層聚四氟乙烯（PTFE）的不沾塗料，俗稱「鐵氟龍」（Teflon），具有耐高低溫（-190~260°C）、耐蝕性（抗酸、抗鹼）、抗油、防水等功能，即使長期暴露在大氣下，也能維持其性能。

不沾鍋的優點

不沾鍋省油，僅需要一點油，即可讓食物熟透且表面不易燒焦黏鍋，烹調過程中產生的油煙量也較少，可降低油煙對健康造成的危害；在清潔方面，由於食物不易沾黏附著，容易清洗；在使用上，鍋具的重量適中，即使長期使用，也不會對手腕手臂造成太大的負擔，大大提升了烹調時的容易性與方便性，是市場上接受度高、受家庭主婦歡迎的主因。

不沾鍋的隱憂

2005年美國環保署發現不沾鍋塗層內含有全氟辛酸（PFOA），在高溫烹煮時，就可能溶出全氟辛酸。全氟辛酸可能會導致腫瘤，傷害肝臟，影響人體內分泌系統，已被其列為很可能致癌的物質。另外，本院環境及職業醫學部陳保中教授領導的研究團隊，依據美國全國健康和營養檢查調查（NHANE），於2010年美國胃腸學雜誌（Am J Gastroenterol）發表研究報告指出：血液全氟辛酸的濃度增加，可能造成肝臟發炎指數升高，且容易引發脂肪組織代謝異常，本研究中亦發現，此現象在肥胖者身上，全氟辛酸對其肝功能的危害更加顯著。

不沾鍋的限制

為了避免不沾鍋塗層因刮傷、磨損而釋放出有毒物質，不可使用金屬鍋鏟或是鋼刷，來料理及清洗鍋具，也勿用不沾鍋來烹煮帶殼海鮮或是有堅硬骨頭的食材，在使用上可能刮傷鍋內塗層的因素都要格外注意。不沾鍋具的壽命較短，一旦發現鍋面損傷，露出內層，就應該避免繼續使用，建議汰換。此外，不沾鍋使用時只須用中至小火，不能長時間高溫烹煮食物，更不可在無油無水的狀態下空燒鍋具，否則不僅會損壞鍋具，更有可能使不利健康的化學物質吃下肚。

全氟碳化物被廣泛的應用在日常用品中，除了不沾鍋，防油紙袋、紙盒、紙杯、防水衣、地毯等，都有發現它的蹤跡。在現今講求環保概念的環境下，養成自備餐具的習慣是需要被提倡與實踐的，因為這樣不僅能為自己遠離毒害，更能為你我的生活環境，盡一份維護的心力。

參考資料：

Lin CY, Lin LY, Chiang CK, Wang WJ, Su YN, Hung KY, Chen PC. Investigation of the associations between low-dose serum perfluorinated chemicals and liver enzymes in US adults. *Am J Gastroenterol*. 2010 Jun;105(6):1354-63. doi: 10.1038/ajg.2009.707. Epub 2009 Dec 15.

臺大醫院腎臟內科主治醫師暨中華民國毒物學學會發言人 姜至剛