

你知道家庭使用的米可能含有重金屬嗎？

3樣提示保護家人免受米中砷和鎘的污染



米是家庭餐桌的常客，但是可能含有砷、鎘等有害重金屬。這些污染物會引發癌症且不利於身體發育。現在只需一些簡單的改變，就可以幫助降低風險。方法如下：

1 零成本-改良煮法：像煮義大利麵一樣煮飯以減少砷含量

每杯米用6-10杯水煮，煮好後瀝乾多餘的水份再吃。(電飯鍋：可添加大量的水先煮後瀝水，再加適量水燜熟。可以多試幾次，找到適合的水量)。

比用足量
水煮的米飯
砷含量低高达
60%

小貼士：煮之前將米浸泡半小時，甚至隔夜也可以！淘米並不能有效去除砷。



2 主食多樣化，嘗試其他穀物

推薦替代穀物(重金屬常見如砷、鎘、鉛和汞等含量相比米而言更低)

可以嘗試藜麥 | 燕麥 | 法羅麥 | 大麥 | 蕎麥 | 碎麥粒 | 古斯米 | 小米 | 玉米粒

比用足量
的水煮的米飯
重金屬含量低
69%

3 選擇含有較低污染物的米。低砷和鎘的等級

- 美國加州米 (加州玫瑰米/壽司米/茉莉香米/白米)
- 泰國茉莉香米
- 印度巴斯馬蒂米

重金屬含量
比其他米平
均低32%

避免食用含量較高的品種，包括：

- 美國東南部產白米或產地標記為USA
- 普通糙米(加州產稍好)
- 意大利燴飯米 (Arborio)

這些含有更高砷和鎘的污染物：

- 速食米(5分鐘即熱/10分鐘即熱/即食型) 這些類型的米通常含有更高水平有毒砷類型和包裝化學物質)

飲食搭配貼士

用大量水煮白米雖然能洗掉砷，但同時也會衝掉一些鐵。特別是嬰兒時期大多特別需要補鐵，記得和兒科醫生溝通營養攝入問題。

我們可以這樣做

- 搭配富含鐵的食物：瘦紅肉/禽類/豆類/綠葉菜/蛋類/鮮果/乾果。
- 增加全穀物比例：藜麥/大麥/法羅麥(去殼穀物和白米不算全穀物)。
- 多攝入鈣/鋅/維生素B族/維生素C族，這些營養可以幫助減少污染物的吸收並加快排出。推薦：瘦肉、低脂牛奶、酸奶、奶酪、綠葉蔬菜、西蘭花、豆類、柑橘類水果、草莓和甜椒。

應避免的食物

基於米製作的加工食品往往含有較高砷含量，不像米飯那樣可以通過水煮祛除。所以最好避免以下幾種食品：

- 以米為主的零食
- 米餅和脆米片
- 含糙米糖漿的甜食(包括某些嬰兒配方奶和穀物棒)

