



“59款咖啡被检出致癌物”，咖啡没法放心喝了……

咖啡致癌？ 每天一两杯根本不用担心

日前，“59款咖啡全部检查出致癌物”的话题上了热搜，福建省消委会对福州市20家咖啡销售单位的59款现制现售咖啡开展比较试验，均检测出低含量的2A类致癌物“丙烯酰胺”。这消息让“咖啡控”们惊讶不已，甚至都开始犹豫手中的咖啡还要不要喝了。

事实的真相真有那么可怕吗？这篇文章我们就来说说“咖啡致癌”的事，并告诉大家哪种咖啡丙烯酰胺最少。让大家选对咖啡，放心喝咖啡。

咖啡为什么会有丙烯酰胺？

其实咖啡中检出丙烯酰胺很正常，这和咖啡的加工过程有关。生咖啡豆中含有蔗糖和天冬酰胺，二者在高温下会发生美拉德反应，丙烯酰胺是美拉德反应的副产物之一。

一般情况下，烹调温度高于120℃就很容易产生丙烯酰胺了，而烘

焙咖啡豆的时候几乎都会高于这个温度，所以咖啡中有丙烯酰胺不足为奇。有研究人员将生咖啡豆在125℃下烘焙30分钟~60分钟，前半小时丙烯酰胺含量逐渐增多，当延长至40分钟时，丙烯酰胺含量最高，再继续烘焙至五六十分钟，丙烯酰胺逐渐减少，但

都略大于30分钟时的含量。

不过，也正是因为烘焙咖啡豆时美拉德反应的存在，才让咖啡拥有了独特的香气。美拉德反应会产生800多种香气物质，在这些香气的共同作用下，让咖啡拥有了复杂而芳香的风味。

哪种咖啡丙烯酰胺较低？

咖啡中丙烯酰胺的含量会受到多种因素的影响。比如原料种类、烘焙程度、加工方式等。

●原料方面

不同的咖啡豆加工后生成丙烯酰胺的量也不同，咖啡品种主要分为小粒种咖啡（阿拉比卡咖啡）、中粒种咖啡（罗布斯塔咖啡）和大粒种咖啡（利比里卡咖啡）。利比里卡咖啡豆由于香气差、风味苦、大小不一，一般不受欢迎，很少用于商业。其余两种中，烘焙后的阿拉比卡咖啡丙烯酰胺含量明显低于罗布斯塔咖啡。目前市面上比较受欢迎的云南小粒咖啡，就是阿拉比卡咖啡的一种。

●烘焙程度

咖啡豆烘焙程度是影响丙烯酰胺含量的关键因素。有研究人员采用热

空气法烘焙阿拉比卡咖啡豆，对比了浅度烘焙（烘焙6分钟、最终温度147℃）、中度烘焙（烘焙11分钟、最终温度172℃）、深度烘焙（烘焙18分钟、最终温度191℃）获得的咖啡豆中丙烯酰胺含量。结果发现，中度烘焙咖啡豆丙烯酰胺积累量最多，浅度烘焙以及深度烘焙的咖啡豆中丙烯酰胺含量水平相对较低。

可能很多人会感到意外：为啥深度烘焙丙烯酰胺反而不高？这是因为，深度烘焙咖啡豆由于烘焙时间较长，天冬酰胺和蔗糖消耗完全，类黑素含量逐渐增多，高温促进了丙烯酰胺与类黑素的亲核加成反应和丙烯酰胺的挥发，使其含量下降。

●加工方式

市面上的咖啡有现磨咖啡和速溶

咖啡两种，现磨咖啡为烘焙后的咖啡豆经研磨、煮沸、萃取后得到的咖啡，不同的咖啡制作工艺会影响其丙烯酰胺的含量。整体上来看，土耳其咖啡>意式咖啡>美式咖啡。

还有文献显示：煮咖啡（土耳其咖啡）>浸泡法（法式压榨咖啡）>萃取法（过滤咖啡）>意大利压榨法（浓缩咖啡）。

而速溶咖啡为咖啡豆烘焙、研磨、萃取后，进行适当浓缩，再通过喷雾干燥或冷冻干燥得到速溶咖啡粉。速溶咖啡的香气与风味都比不上现磨咖啡，并且预干燥、喷雾干燥等环节会导致一部分丙烯酰胺的挥发，所以速溶咖啡的丙烯酰胺含量一般低于现磨咖啡。

咖啡中的一些物质 可减少癌症发生

咖啡中含有一系列具有生物活性的化学物质，包括二萜咖啡醇、多酚、咖啡因和绿原酸等，这些物质可能通过各种机制影响健康减少癌症发生。

有meta分析表明，子宫内膜癌风险与含咖啡因的咖啡有显著的反向关系，但与无咖啡因的咖啡没有显著关系。还有多项研究发现咖啡摄入对多个部位癌症具有保护作用，特别是子宫内膜癌、肝癌、黑色素瘤、口腔癌、咽喉癌。

不过，别选三合一咖啡，这种咖啡中除了含有咖啡粉，也添加了奶精、白砂糖、油脂等，常喝不仅会发胖，还会增加患癌风险。有调查数据显示，与不常喝咖啡的人相比，习惯喝二合一或三合一速溶咖啡的人乳腺癌发病风险高152%，而习惯喝现煮咖啡的人，乳腺癌发病风险低52%。

所以，对于喜欢喝咖啡的小伙伴尽量喝现煮咖啡，别选三合一咖啡哦！纯速溶咖啡粉也是可以的。

每天喝多少咖啡比较合适？

中国疾病预防控制中心营养与健康所、中华预防医学会食品卫生分会等5机构日前联合发布的《咖啡与健康的相关科学共识》中建议：普通成人每天咖啡因摄入量应控制在400mg以内。

相当于不超过4杯纯咖啡（150ml/杯），买来的品牌咖啡，可以对比包装标签上每杯咖啡因的含量来计算杯数；如果是一小包1.8g~2g的速溶咖啡，每天最多不超过5包。

另外，对于儿童青少年、老人、孕期和哺乳期人群、高血压人群、青光眼患者、高血压遗传倾向的人群、骨质疏松患者都不建议饮用咖啡。

总结：

“咖啡控”们无须恐慌，咖啡里含有丙烯酰胺很正常，只要不是长期过量饮用，就没有明显的健康风险。如果你实在担心，那就选云南小粒咖啡、意式咖啡、美式咖啡或者纯速溶咖啡粉（别选三合一哦）。

据科普中国、《武汉晚报》

关于丙烯酰胺，我们要担心它吗？

提到丙烯酰胺，大家的第一反应就是“致癌”，所以才会焦虑恐慌，其实没必要太担心它。

虽然大量的动物体内与体外实验研究表明，丙烯酰胺有明显的致突变作用，能使大鼠染色体畸变，导致大鼠乳腺、甲状腺、肾上腺等多组织器官的肿瘤生长。但是，目前无直接证据能证明丙烯酰胺对人致癌。因此丙烯酰胺被国际癌症研究机构(IARC)列为

2A类致癌物，也就是“可能对人致癌”物质。对于我们来说，2A类致癌物并不陌生，时刻在我们身边，比如很多人每天都吃的猪牛羊等红肉。

再说了，我们平时吃的薯片、薯条、烤馒头片、烤红薯、面包、烙饼、煎饺、油条等都含有丙烯酰胺，并且WHO的调查显示，在食物中薯片的丙烯酰胺含量是最高的。随着薯片、薯条油炸的时间延长，丙烯酰胺的含

量也会急剧上升，预计增加10倍~20倍。

目前中国人摄入的丙烯酰胺很少，是安全的。而且，中国人喝咖啡其实很少，通过咖啡摄入的丙烯酰胺很少，还不如你早上吃的油条、油饼和平时吃的炒菜多。

所以，对于每天仅仅是喝一两杯咖啡“续命”的打工人，根本不用担心喝咖啡会致癌。