

食物界的黑色旋風

有一陣子市面上流行彩虹蛋糕，繽紛夢幻的彩虹甜點，總能帶給人療癒的幸福感，今日食物講求色、香、味俱全，食物不僅要好吃更要讓人想吃，視覺上的感受可以帶動味蕾，飲食文化的潮流已提升至心靈層面，黑色食物同樣令人驚艷。有一次進入一家西式餐館，服務人員端上一盤用黑色盤子盛裝的特黑墨魚海鮮燉飯，黑嚕嚕的料理，著實顛覆對食物的想像，把黑色食物放進嘴巴裡，似乎需要一點勇氣，勇氣的另一面蘊涵著創新、獨特、與眾不同的吸引力。

近年來歐美飲食界掀起一陣黑色風潮，舉凡黑色咖啡、黑色冰淇淋、黑色蛋糕、黑色漢堡、黑色壽司、黑色馬卡龍等等，吸引不少年輕人購買，成為 Instagram 打卡新寵兒，帶動全球食品文化的趨勢，但這股熱潮似乎沒有在臺灣引起太大的騷動，在臺灣特有的食品文化中，黑色食物像是芝麻、黑豆、黑木耳、黑糯米...等，是秋冬補氣補腎的養生食材，然而同樣是黑色的竹炭食品，是否也能養生？

在臺灣，根據食品安全衛生管理法的天然食用色素衛生標準，植物碳是屬於在一定使用範圍及用量規格標準的食品添加物，而植物碳的定義是以木、纖維素、泥炭、椰子殼及果殼等原料，經高溫(800-1000°C)碳化而製成之黑色粉末。美國 FDA(食品藥品監督管理局)於 2019 年 5 月曾表示「聯邦食品、藥品和化妝品法案(簡稱 FD&C)並未將活性碳、炭粉列為合法的顏色添加劑來使用，其存在的食安風險包括：高溫下製成後有無重金屬或其他雜質殘留？在燃燒過程中是否有致癌物質多環芳香烴(PAHs)的存在，在美國，如果要在食品中添加竹炭、活性碳，需要通過申請、

審核，才可以販售。食藥署也曾指出，竹炭微粒無法被人體吸收或消化，如果攝取過量會導致維生素缺乏或引發貧血還有消化不良、便秘等風險。無論是竹炭、植物碳還是活性碳，不但不能和養生畫上等號，在健康與食品安全上更有未知的風險與疑慮。

食品安全是從食品文化而來，食品安全是我們對食品最基本的要求，為了追求潮流我們願意承擔多大的風險？目前歐盟、日本已將植物碳列為合法食品添加劑，所以消費者不必過度驚慌，我國衛福部也已提出相關計畫，邀集專家學者討論評估，參考各國的規範，重新審視植物碳的管制方式與檢驗標準，以確保民眾的健康。

口述/資料提供：臺大醫學院毒理學研究所教授暨腎臟科主治醫師 姜至剛

採訪/撰稿：公共事務室副管理師 吳怡平