



高湯是毒湯、含重金屬

本文由【KingNet 國家網路醫院編輯部】提供

有此一說：收到朋友轉寄的信想請教一下是否真的我知道火鍋湯不可多喝但有毒嗎？

高湯都是用豬的大骨頭及雞、鴨等骨頭熬成，味道雖然鮮美，但是，骨頭卻是所有器官中，最會累積重金屬的部位。若動物食用含殘留農藥的飼料，藥物就會殘留內臟中，而當人或動物遭到重金屬污染後，重金屬的特有毒物都會殘留在骨骼，如果以熬煮高湯的內臟、骨頭受污染，這道味美的高湯可能就成為毒湯了！

用來熬高湯的鍋子也很重要，有些人以鋁鍋煮高湯，而鋁鍋在熬煮 2、3 個小時後，鍋內鋁含量會高達 300、400 毫克。若再加入醋，酸性物質會加速鋁的釋放，鋁濃度可能高達幾百公克。

KingNet 藥物諮詢特別門診藥師回答

順天堂藥廠股份有限公司吳宗修藥師

其實問題應不在於高湯本身，而在於大家所食用的的食材以及高湯的熬煮方法。市面上現成的高湯原料都含有過多的油脂（豬油）及鈉離子，使得我們在享受熱呼呼的湯頭同時，不知不覺中也攝取了許多的熱量與脂肪。台北醫學院附設醫院營養師李青蓉指出「熬得愈久、愈濃，普林（嘌呤），含量愈高，痛風患者應該避免食用，否則會增加尿酸的濃度。」尤其對患有肝、腎、痛風等疾病的人影響更大，有這類疾病的人最好連碰都不要碰。另外，高湯的膽固醇也很高，有慢性疾病的人最好不要吃。

長庚醫院臨床毒物科主任林杰樑，以毒物學專家的立場來看，最好不要喝高湯，無論是蔬果或大骨熬成的，塊狀、或罐頭裝以及各式料理店的高湯。醫師反對的理由是：

1. 「**骨頭會累積重金屬**」：骨頭是人或動物是所有器官中，最會累積重金屬的部位，所熬製出來的高湯，就是一鍋有毒的重金屬湯汁。
2. 「**動物內臟殘留藥物**」：動物內臟也是很不安全的食物。林杰樑指出，若是動物吃到含有殘留農藥的飼料，這些藥物會殘留在內臟中。若是人再吃有殘留藥物的內臟，將對人體造成危害。

3. 「**蔬果殘留農藥**」：當蔬果有不當的農藥殘留，會煮出有農藥高湯。
4. 「**勿用鋁鍋**」：不只受到重金屬污染的動物骨頭有危險，林杰樑表示，用來熬高湯的鍋子也很重要，有些業者是以鋁鍋來煮高湯，而根據國外的研究發現，鋁鍋在煮了 2、3 個小時後，鍋內的鋁含量會高達 300、400 毫克。若是業者再放醋進去，酸性物質會加速鋁的釋放，這鍋高湯的鋁濃度可能高達幾百公克。雷久南在「身心靈整體健康」說明：長期使用鋁鍋會造成鋁中毒。所以依林杰樑主任所述，上述四個條件，同時存在時，高湯就成為鉛、鋁、鎘、有機氯等重屬及農藥的綜合湯汁了。

其實也並非就完全不可以喝高湯,要兼顧美味與健康，最佳的選擇是自己熬高湯,只要注意下面幾項原則,美味與健康也可同時擁有。

1. 動物類高湯（紅肉）（白肉）（海鮮），因為含有普林及高膽固醇，注重養生的話最好少食。有病的人，配合醫囑，盡可能不碰。如果還是決定要吃動物類高湯，無油高湯最健康。
2. 素食或藥膳高湯，只要選對食材，不妨可儘情的吃。
3. 「**有機食材**」：到有信譽的有機食品店，可以買到有機或準有機（無或少重金屬及藥物污染）的骨頭及蔬果，不過，在台灣，準有機的食品比起有機食品為多，所以建議煮的時候不加醋，避免釋出重金屬，熬出有重屬及農藥的綜合湯汁了。
4. 「**無鹽**」：一人一天鹽分攝取量，建議 10g 以下，可避免高血壓。因為味精也含有鹽分，所以攝取時不得不注意。 再加上市售高湯，鹽份較高，雖有利於保存，但卻對身體造成負擔。

至於如何熬一鍋健康好高湯的部份

1. 「**先川燙去血水**」。
2. 「**冷水煮**」，用小火熬；「**熱水煮**」，水煮滾便要轉中小火。
3. 「**縮短時間**」：避免「熬得愈久、愈濃，普林含量愈高」。
4. 「**不要鍋蓋**」：不蓋鍋蓋也熬湯時蓋不蓋鍋蓋也會影響湯色，蓋上鍋蓋熬出來的湯比較混濁，不蓋則比較清澈。
5. 「**非鋁鍋具**」：選擇非鋁製鍋具，如不鏽鋼鍋或陶土鍋或快鍋或燜燒鍋來熬高湯，避免鋁中毒。味道上，專家以為快鍋或燜燒鍋熬高湯，味道略遜一籌，但的確可大幅縮短烹飪時間，對忙碌的現代人有很大的助益。

6. 「無油高湯」：怕胖或追求健康的人，可以冷藏後，再撈除浮油，自製無油高湯，少了脂肪、熱量，多了健康。

還有要如何保存好高湯:

1. 如果嫌熬湯麻煩，可以趁假日一次熬好一大鍋的高湯，放涼後分裝在塑膠袋內，鋪平後一袋袋置於冷凍櫃保存。要用時取出加熱即可。
2. 做成冰塊。
3. 用寶特瓶分裝保存 於冷藏，保存時間較短，宜儘快食用。

高湯雖然它有些缺點，但只要掌握方法、運用得宜，還是可以吃的健康又美味。