



資料出處：科學的養生保健、行政院農業委員會、PennState Extension



還能放心 大口吃肉嗎？

—瘦肉精知多少

圖片來源：Pixabay

臺灣政府於8月28日正式宣布開放美國牛、豬進口（110年1月開始）。消息一出即引發各種輿論及抵制。會出現這樣的情況，主要是憂心美國牛、豬身上帶有的瘦肉精影響國人健康。然而瘦肉精究竟是什麼？真的有如此高的危險性嗎？

瘦肉精是乙型受體素（Beta-adrenergic agonist）的別名，為一個化學族，其中最廣為人知的是萊克多巴胺（Ractopamine）及克倫特羅（Clenbuterol）。

萊克多巴胺是第一個被核准添加於飼料裡的乙型受體素，它的功能是和脂肪細胞受體結合，增加脂肪的代謝。另外，萊克多巴胺也會和肌肉細胞受體結合，促進肌肉纖維生成。所謂含瘦肉精的牛、豬，便是指「以添加萊克多巴胺的飼料餵養的牛、豬」。萊克多巴胺的毒性低，代謝率也快，在牛、豬身上的殘留非常

少。而成人每天攝取萊克多巴胺的上限是60微克，大約要吃5.6公斤以上的肉才會超標。只是，萊克多巴胺毒性雖低，一旦服用過多仍然會有危害。維護身體健康，還是需要自己嚴格控管，攝取任何食物都不過量才是上策。

外界對於瘦肉精的疑慮，其實是來自於不法業者將克倫特羅用於飼料添加。克倫特羅一般作為支氣管擴張劑用於哮喘治療，使用時劑量受到嚴格控制，因而不會對人體造成傷害。然而作為瘦肉精使用時，其劑量為治療劑量的5~10倍，因此會大量殘留於肉類製品中。長期食用含克倫特羅的肉製品，會導致血壓升高、肌肉顫抖、頭痛、心悸、噁心等不良反應。由此可見，引起恐慌的瘦肉精，其實是未被核准的克倫特羅。不讓添加不法藥物的肉品流於市面，是如今正需關切的議題。