

關於砷的常見問題

砷來源於何處？

- 一些食物中含有砷，其中包括：
 - 海鮮*，特別是貝類。但砷在海鮮中的形態並不會危及人體健康。
 - 大米和以大米為原料的食物，例如一些熱穀物和冷穀物，一些嬰兒配方奶粉，以及年糕。水稻會從水分或土壤中吸收砷。
 - 羊棲菜海藻（短而黑的麵條狀海藻）。
- 某些飲用水源，例如中央山谷和南加州部分地區的水源。
- 某些用於室外架構的加壓處理木材，例如木製平台和遊樂場設備。砷處理木材已在2004年淘汰。
- 香煙煙霧。
- 混於某些雞和火雞飼料中以預防寄生蟲的添加劑。
- 一些草藥和其他傳統偏方（特別是源自中國和印度的）。
- 某些在高爾夫球場、棉花及草皮種植設施中有限使用的殺蟲劑。

可能的健康影響有哪些？

砷的某些形態：

- 可能會危害發育中的胎兒。
- 可能會危害神經系統，影響兒童的認知能力。
- 可能會引起心血管疾病，影響肺功能。
- 可增加致癌風險。

哪些方法可減少接觸有毒形態的砷？

- 使您與您孩子的飲食豐富多樣。
- 如果您有嬰兒，盡量母乳餵養。對於嬰兒飲食，準備一些大米原料食物的替代品。
- 請勿焚燒舊加壓處理木材（2004年之前製造），避免將其用於家庭裝修。
- 孩子在舊木質娛樂設施或木質平台上遊戲后，應讓其洗手。如果您家有此類設施或木質平台，請每一到兩年塗抹一次密封劑或塗料。
- 如果您的水源來自私用井，請檢測其是否含有砷。（如果您的水源來自公共水供應商，則其會定期檢測砷。）

*如果您在採集尿液樣本的若干日之前曾吃過海鮮，則檢查結果中的砷水平可能偏高，但砷在海鮮中的形態並不會危及人體健康。

更多資訊請見：

食物中的砷: <https://www.fda.gov/food/environmental-contaminants-food/what-you-can-do-limit-exposure-arsenic>