

表二：污染物、添加劑及營養素對人體的好處或壞處

污染物/添加劑/ 營養素	對人體的好處 😊 或壞處 😞
總砷	😞 急性砷中毒可引致嚴重嘔吐和腹瀉、肌肉痙攣、面部水腫和心臟衰竭。至於長期攝取無機砷，則可導致心血管疾病和高血壓、肺癌、皮膚癌、膀胱癌，以及皮膚病變。
鎘	😞 長期攝取鎘會損害腎功能。
鉛	😞 慢性中鉛毒的影響包括神經系統發展影響、貧血、高血壓、消化系統病徵、腎功能受損、神經系統受損、生育能力受損和不良懷孕結果，這視乎身體的含鉛量。嬰幼兒、孕婦及餵哺母乳的婦女較易受鉛影響。
總汞	😞 汞可對神經系統造成永久損害。長期攝入汞可引致麻痺，與及觸覺、視覺、聽覺或味覺逐漸減退，亦可能有記憶力和平衡力減退、失眠、手部顫抖、行為失常，以及腎功能受損引致水腫等病徵，它可穿過血腦屏障和胎盤影響胎兒及分泌於人奶中。
銅	😊 適量的銅是人體組成代謝過程需要的酵素及結構蛋白質的一種必需營養素。 😞 除非意外或刻意大量進食，以及患有銅代謝失調症或肝病。一般較少出現攝入過多或銅中毒（嘔吐、噁心及嚴重腹瀉等）的情況。
微塑膠 (microplastics)	😞 現時進食微塑膠對人體的影響仍未有一個定論，但由於微塑膠的大小及外觀與沉積物和浮游生物相似，現時的污水處理系統未能完全清除微塑膠，因此海洋生物可能會誤食而令微塑膠進入食物鏈。此外，微塑膠會吸附有害化學物質及釋放微塑膠內的添加劑。
鄰苯二甲酸酯類 (Phthalates) 塑化劑	😞 有研究指出鄰苯二甲酸酯類塑化劑是內分泌干擾物質，長期進食可能會影響實驗動物生殖系統的發展及發育，以及其他器官如肝臟、腎臟等。
多環芳香烴 (Polycyclic Aromatic Hydrocarbons, PAHs)	😞 歐洲食物安全局及JECFA指苯并[a]芘 (Benzo[a]pyrene)、苯并[a]蒽 (Benzo[a]anthracene)、蒽 (Chrysene) 和苯并[b]熒蒽 (Benzo[b]fluoranthene) 皆具致癌性及基因毒性，建議應盡量減少攝入，當中苯并[a]芘被世界衛生組織轄下國際癌症研究機構列為第一類物質，即可令人類致癌。
抗結劑— 亞鐵氰化物	😞 歐洲食物安全局表示在實驗動物中，過量的亞鐵氰化物主要會影響腎臟，可能會引致暫時性的腎毒性，不過同時表示其急性毒性很低，在目前使用水平下沒有安全問題。
鈉	😊 鈉是維持人體機能正常運作的必需元素。 😞 攝取過多可能增加患上高血壓的風險，高血壓若不及早診治，可引致心臟病、中風和腎衰竭等疾病。
硫酸鹽	😞 硫酸鹽一般毒性很低。
碘	😊 碘質是人體必需的微量元素，有助維持分泌足夠的甲狀腺激素和促進人體生長發育。 😞 攝入碘質的分量不足或過多，均會影響甲狀腺功能，影響甲狀腺素分泌可能會引致甲狀腺腫。