



致癌肉類



世界衛生組織於2015年10月尾，發表了一份對**食用紅肉及加工肉製品的致癌性**評價報告。報告發表後，隨即引起社會各界關注，因此今期快訊將與大家細看報告之內容及解答一些大家常見的問題。

哪些是加工肉製品？

- 加工肉製品是指經過鹽漬、風乾、發酵、燻製或其他為增加口味或改善保存而處理過的肉類。例如火腿、香腸、午餐肉等

吃加工肉製品與患癌症的風險有多大關係？

- 專家估計每天食用50克加工肉製品，患上大腸癌的風險會提高18%

哪些屬於紅肉？吃紅肉與哪些癌症有關係？

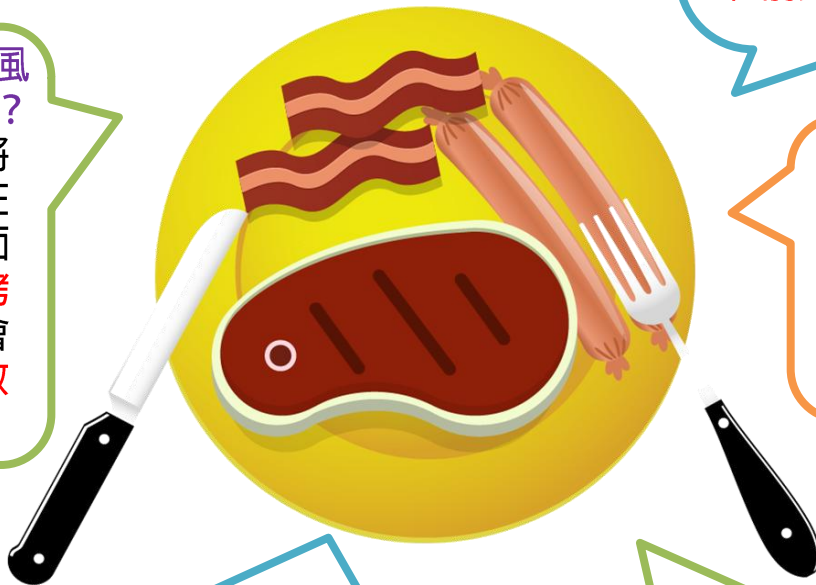
- 紅肉範指所有哺乳動物的肌肉，如牛肉、豬肉和羊肉。它們在報告中被歸類為“較可能對人類致癌”的2A級-指食用紅肉在人類中會有機會引致大腸癌、胰腺癌和前列腺癌

以高溫烹調的風險是否比較高？

- 高溫烹飪或將食物直接放在火上或熱表面上，比如燒烤或用鍋煎，會產生一些種致癌化學物

是否不應吃紅肉？

- 肉類有其已知的健康益處。只要飲食均衡便無需過份擔心



加工肉製品與煙草等屬同一致癌級別，它們的風險是否相同？

- 加工肉製品雖與吸煙和石棉等歸類於同一類別(“對人類致癌”的第1級)，但這並不意味著它們具有同樣的危險性。全世界每年大約有3.4萬癌症死亡例子可能是飲食中含有大量加工肉製品導致的。相比之下，每年全球大約有100萬癌症死亡例子是因吸煙而造成

是否只應吃禽肉、魚肉或應如素？

- 現在還沒有研究評估食用禽肉和魚肉與的癌症的相關風險。而素食和含肉膳食對健康各有利弊。世衛這次評估並沒有直接比較素食者和食肉者的健康風險



食用紅肉時有甚麼需要注意？

雖然有研究顯示食用紅肉或會增加患上慢性疾病的風險，但紅肉含有人體必需的營養素。只要適量食用，紅肉是健康和均衡飲食的一部份。以下是一些喜愛吃紅肉的人士應要注意的事項：



選擇時

- 應**選擇較瘦或少脂肪**(雪花)的部份，例如可選擇瘦的免治牛肉、肉眼或西冷扒
- **避免選擇加工肉類**，其脂肪或鹽分較高
- 肉類的選擇除紅肉外，還包括家禽、魚、海鮮、蛋、乾豆和黃豆製品
- 日常飲食中亦應**多選擇高膳食纖維的食物**

準備和烹調時

- 應切去所有可見的脂肪
- 應以**低脂和低鹽的醃料**，如蒜、薑、香草或檸檬汁代替濃肉汁或醬汁烹調
- 應選擇**低脂的烹調方法**如焗、烤、燒、蒸、煮或燉，以替代炒或油炸
- 避免加過多油份烹調
- 煮熟後將油隔除
- **不要把肉燒焦**，因燒焦的肉會含一種可致癌的化合物。食用前更應將焦黑的部份切掉



進食時

- **食用紅肉的份量應適中**，不應過量



國際癌症研究機構對各種物質的致癌性分類表

第1級	對人類致癌
第2A級	較可能對人類致癌
第2B級	或許對人類致癌
第3級	不可歸類為對人體致癌
第4級	大概不會對人類致癌

參考資料：

- <http://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/zh/>
- <http://www.chp.gov.hk/en/content/42034.html>
- http://www.iarc.fr/en/media-centre/pr/2015/pdfs/pr240_Cn.pdf
- <http://monographs.iarc.fr/ENG/Classification/index.php>

以上資料只供參考