



亞硝酸鹽當防腐劑累事

【本報訊】加工肉類被列為最具致癌風險，根據研究人員的定義，是次世衛報告中引述的加工肉，包括經醃製、煙熏改變味道、又或加入防腐劑延長保存限期的肉製品。香港專業教育學院食物及營養科學課程主任方麗影解釋，最主要的致癌物其實是被當成防腐劑使用的亞硝酸鹽(Nitrite)。除了香腸、煙肉及火腿，部份包裝食品如三文魚、吞拿魚甚至鵝肝也有可能含亞硝酸鹽。

熟肉呈粉紅色或含有

方指人進食加工肉進後，添加的亞硝酸鹽會與肉中的胺基酸結合，成為致癌的亞硝胺。但由於亞硝酸鹽可抑制細菌生長，延長食物保存期，也可令煮熟的肉類保持粉紅色澤，故業界一直習慣添加亞硝酸鹽。她又教路，要分辨肉食品有否亞硝酸鹽，

「正常煮熟嘅肉製品都會變啡色，如果煮完都係粉紅色，好似臘腸，甚至鵝肝，即係有可能加咗亞硝酸鹽」；如有疑問，消費者可參考食物包裝上的成份表。

中文大學營養研究中心註冊營養師張可琪指，大部份加工肉其實也屬高脂肪食物，除了易引致肥胖風險，「好早已經有研究發現同時有致癌風險」。她解釋，肉類脂肪會分泌發炎因子，令細胞發炎，以及擾亂人體荷爾蒙分泌，增加患上乳癌及胰臟癌等風險。

張補充，是次同被列作具致癌風險的紅肉，即包括豬、牛、羊等肉類，均含血紅素，過量進食會促使自由基產生，「自由基本身都算係發炎因子嘅一種，有可能增加患食道癌、胃癌甚至肺癌風險」。

翻查政府統計處資料，今年首8個月由海外進口的肉、內臟或血製的香腸或相關

製品，共約1,517萬公斤，當中超過一半來自美國，其餘包括來自日本、意大利。而包括豬腿臀肉(火腿)、肩胛肉及切肉等乾製、鹽醃或熏製產品，同期共有約82萬公斤入口，逾半來自內地，其餘包括意大利及西班牙。

■記者梁御和



■世衛指豬、牛及羊等紅肉有致癌風險。
陳海威攝

改吃雞魚代紅肉

健康貼士

加工肉或紅肉均被指有可能致癌，哪吃多少才是安全？世衛表示，現時數據不足以作安全食用量評估，只稱進食越多風險越高。中文大學營養研究中心註冊營養師張可琪建議，除了減少進食加工肉及紅肉外，也可以雞肉或魚類海鮮等白肉取代，又或改食紅腰豆、豆腐等補充蛋白質。

番茄肉碎通代餐肉麵

張又指多吃生果蔬菜也能有效抗癌，因大部份蔬果含有豐富抗氧化物，能有效中和進食紅肉後產生的自由基；進食肉製品時也盡量避免連皮吃，「動物皮好多時脂肪量都好高，要盡量少食」。

註冊營養師潘仕寶教路，到茶餐廳可改吃番茄肉碎通代替餐肉公

仔麵；食飯時先吃菜及五穀，最後才吃肉也可減少肉類攝取量。她建議每周吃不同食物，其中揀一日食素，其餘日子每餐吃不同食物，如三餐食魚、兩餐食蝦、帶子，其餘可吃雞肉或適量吃牛、豬等紅肉。

香港專業教育學院食品科學及科技課程主任方麗影則指，無論加工肉或紅肉，只要食得適量，對健康影響不大。因這些肉製品內的亞硝酸鹽或血紅素，所佔份量其實很少，「都係佔零點幾個百分比，如果唔係一日三餐食足7日，人體嘅新陳代謝已經可以處理到」。她認為癌症是很多環境因素引致，「都市人生活習慣差，食無定時、冇早睡早起」，令身體免疫能力及新陳代謝能力減弱，更容易受致癌物影響。

■記者梁御和