



煮食篇

醫學界對於煙塵和癌症的關係，過往大多集中於香煙，但香港防癌會癌症探測及預防委員會主席腫瘤科專科醫生應志浩指出，近年亦有研究針對家居煙塵與癌症的關係。

「煮」婦易增肺癌風險

例如上海曾有學者進行長達五年的跟蹤研究，發現長時間在家煮食的青年及中年婦女，患上肺癌的機會，較沒有長期在家煮食的婦女，高出二至三倍。新加坡另一項更大型的研究，跟蹤61,000名四十五至七十四歲的華人婦女，發現當她們愈多習慣在家煮食和燒香，患上肺癌和上呼吸道癌症的機會愈高。兩個研究均指出，這趨勢在華南地區華裔婦女身上較常見。現時本港接近50%罹患肺癌婦女，本身並無吸煙習慣，因此估計她們患上肺癌，可能與長期吸入煮食和燒香產生的煙塵有關。

許多研究均指出，呼吸道癌症與肺癌

與煙霧關係最大，當中又以鱗狀細胞癌最為常見。估計是這些煙塵微粒體積極細，鼻腔及氣道絨毛難以有效阻隔，因此微粒可無阻礙地直達上呼吸道以至肺部最深處，增加上呼吸道和肺部細胞突變成癌的機會。但治療癌症需視乎病人具體病況，致病成因未必與治療方法有太大關係。

減油煙煮食法

中文大學營養研究中心註冊營養師（澳洲）張可琪指出，不少研究發現煮食時釋出的油煙，都會帶有丁二烯、苯、甲醛等多種致癌物質。要避免增加致癌風險，可以從煮食方法入手改善：

低溫煮食：炸、煎、炒等傳統中式烹調方式，煮食溫度甚高，過程會令食物和油分釋出大量油煙。最簡單的做法是改用快炒、蒸、水煮等較低溫的煮食方法，直接減少油煙。另也不應用猛火將油加熱至出煙才將食材落鑊，油溫以七成熱為佳，即

放入木筷子時會有氣泡。

留意煙點：「煙點」即油在加熱至可產生煙的溫度。純度愈高的油，例如初榨橄欖油，其「煙點」較低，一般只需約攝氏200度即會產生油煙，不宜用於煎炸。相反，花生油或純度較低的橄欖油「煙點」較高，適合較高溫的煮食方式。除「煙點」外，如油本身含有大量雜質或混合物，亦會釋出更多有害油煙。如商業食肆常用的菜油，就是混合了多種油製成，雜質成分較高，同樣不宜用於煎炸。

醃製食物更高危：食材以新鮮為佳，避免食用經醃製或加工的食物，如鹹魚、火腿、午餐肉等，因含有大量的防腐劑、鹽分和致癌物。鹽分進入體內會破壞消化道黏膜，令有害物質更易進入消化道，增加消化道出現炎症以致癌變機會。如再將本已含大量致癌物的鹹魚、午餐肉等來煎、炸，可令油煙帶有更多致癌物質。