

日吃2條「超標」 腸癌風險增18% 腸仔愈粉紅愈「毒」?

城中熱問

腸仔，是很多人的至愛。由早餐的熱狗腸、BBQ的大紅腸、打邊爐的芝士腸、Pizza的salami、煲仔飯的臘腸……各有各吸引力。家中雪櫃，總有一兩包看門口。

直至上周，粉絲無數的「腸仔」被世界衛生組織（WHO）列入「1類致癌物」名單，令不少腸迷心碎！究竟腸仔有幾「毒」？莫非從此要戒腸？貴價腸又能否減低風險？

文：吳穎湘

圖：nilsz@iStockphoto、資料圖片

每日加工肉上限50克

上周一，世界衛生組織（世衛）轄下的國際癌症研究機構（IARC）將加工肉列為「1類致癌物」，即證實可使人致癌。IARC指每日食50克，腸癌風險上升18%。計一計數，2條腸仔約60克，2片煙肉約50克，2片火腿約50克，假設早餐吃一件火腿三文治，午餐來碟腸蛋飯，已經「超標」。

一條腸仔，究竟有幾惡毒？

防腐劑高鹽高脂累事

至愛的腸仔竟然如此惡毒，一眾腸迷想必難以接受，並且滿腹疑惑，讓香港中文大學營養研究中心註冊營養師張可琪（圖）逐一解答。



1 究竟腸仔的成分出了什麼問題？為什麼會增加癌症風險？

原來腸仔有三宗罪：防腐劑、鹽、脂肪累事！

「首先，腸仔加入了防腐劑「亞硝酸鹽」（Nitrite），它跟肉類蛋白質分解出來的「胺基酸」結合，會生成致癌物質「亞硝酸胺」。其次，腸仔鹽分高，會令胃壁腸及腸道的細胞變弱，難以抵擋致癌物質「亞硝酸胺」，從而增加患胃癌及腸癌的風險。第三，腸仔高脂，易引致肥胖，肥胖會增加癌症風險，因脂肪細胞會分泌發炎因子，令細胞經常發炎，久而久之破壞DNA從而易致癌。」

2 有說腸仔的致癌風險跟吸煙一樣，是否誇大了？

「現時已確定並有很強的證據顯示，進食加工肉類會引致大腸癌，其實與吸煙易引致肺癌的危險性一樣。雖然從統計數字上看，吸煙致癌的人口較多，但只因同時包括一手煙、二手煙、三手煙人士，故牽連者多，才令人覺得影響較大。」

但張可琪補充市民不用過度驚慌，「別以為食腸仔一定會生癌，因患腸癌亦受很多因素影響，如遺傳、睡眠不足、排便不理想令毒素滯留於體內等，食加工肉只是其中一個風險因素」。

貴價未必健康

3 腸仔價錢有高有低，貴價腸會否較健康？

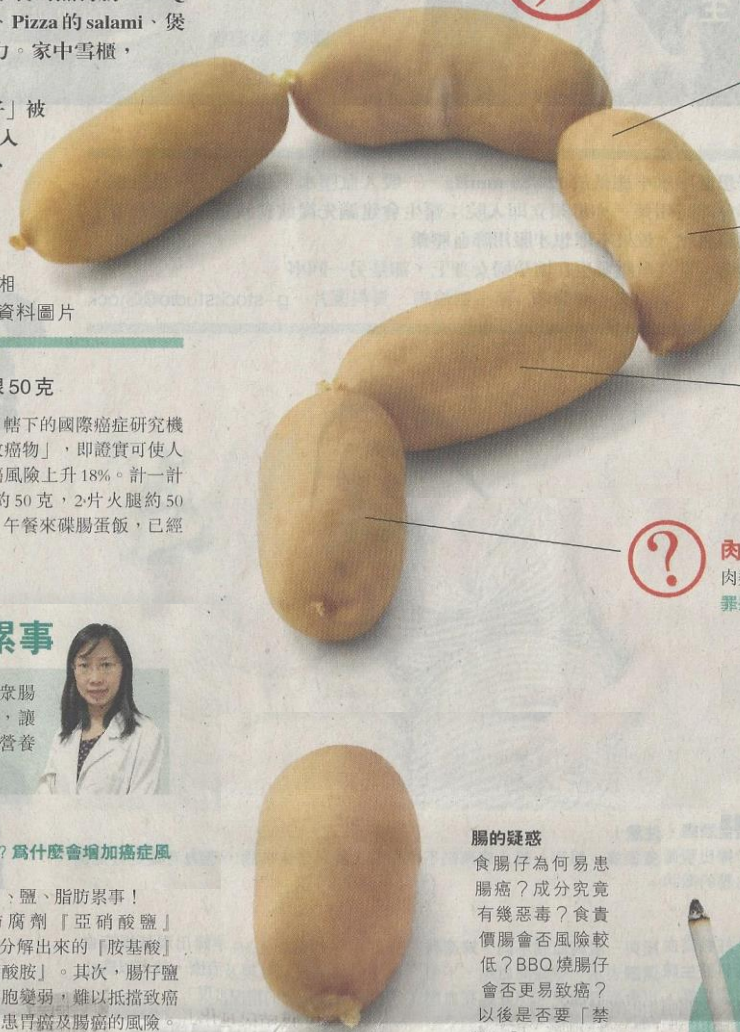
張可琪說，不會。

「最大問題是，不能確定腸仔的肉類來源，貴價腸可能只是採用該動物中較珍貴的部位來製造，甚或以黑毛豬製，因此售價較高，但並沒保證用了較多瘦肉，所以不一定較健康。部分包裝腸仔的營養標籤有註明所含肉類或瘦肉的百分比，可以選擇百分比高，而鹽分和熱量較低的品牌。」

至於亞硝酸鹽的分量雖難以估計，但也有「色」可尋，「添加亞硝酸鹽的肉類多呈粉紅色，若腸仔色澤愈粉紅，含亞硝酸鹽的分量有可能較多。所以揀白色的雞肉腸相對較好，不過始終也會加入一定分量的亞硝酸鹽以延長保質期。」

腸仔三宗「罪」

資料來源：Cancer Research UK、香港中文大學營養研究中心註冊營養師張可琪



罪

亞硝酸鹽

食物防腐劑，防止腐臭及細菌生長，延長保質期
罪狀——增加腸癌風險的罪魁禍首

罪

鹽

因腸屬醃製食物，含大量鹽分，一條約含430毫克
罪狀——高鹽易引致血壓高、心臟病、中風，亦增加胃癌風險

罪

脂肪

混雜大量脂肪，一條約含6克脂肪、75kcal熱量
罪狀——高脂食物易引致肥胖，增加心臟病、癌症風險

?

肉

肉類來源不明，時有傳聞指混雜不同動物部位的劣質肉類
罪狀——未明

煙酒屬「1類」可致癌

「1類致癌物」，到底是什麼？致癌物質如何分類，又分多少級？

腸的疑惑

食腸仔為何易患腸癌？成分究竟有幾惡毒？食貴價腸會否風險較低？BBQ燒腸仔會否更易致癌？以後是否要「禁腸」？

BBQ燒腸仔「毒上加毒」

4 是否要戒絕腸仔？

「除非患高血壓、心臟病或有肥胖問題，否則也不用完全戒絕，只是盡量少食。例如上班族有時早餐食餐蛋麵，午餐食腸仔雞扒飯，不知不覺食了好多加工肉。緊記如果當日食了一種加工肉，午餐要改食其他。其實替代品也不少，有新鮮肉、冰鮮肉、雪藏肉供選擇。」

最需要提防的，其實是BBQ燒腸仔。雖然腸仔搽上蜜糖，燒得焦脆香口，簡直是人間美味，但會令本來已含致癌物的腸仔「毒上加毒」！「因為經高溫燒烤的肉類，會分泌出另一種致癌物質「雜環胺」，即使免不了要燒腸仔，也切忌燒焦！」

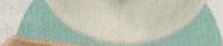
張可琪說，時與自家製腸仔，雖然過程繁複，但可以自行選擇肉類的部位、肥瘦比例、調味，比食現成腸仔安全。而烹調時亦可採用烤焗方式，以攝取較少油分。

5 聽說食完腸仔，如果多食蔬果，可起「中和」作用，真的嗎？

張可琪同意，「如果那一餐真的好想食腸仔，可多食沙律、水果作搭配。因為不同顏色的蔬果含多種抗氧化物，能對抗造成細胞突變的自由基，有助減低癌症風險」。她建議，每人每日宜食兩份水果、三份蔬菜，約相等於兩個中型水果、一碗半煮熟蔬菜。



酒精



- 1類致癌物**
定義：證實使人致癌
例子：加工肉（包括醃製及煙燻肉類，如香腸、午餐肉、煙肉、火腿、豬肉乾等）、酒精、煙仔、甲醛（常見於油漆、蔗渣木板）、檳榔、砒霜等
- 2A類致癌物**
定義：令人類致癌的可能性較高，而在動物實驗中證實致癌
例子：紅肉、高溫油炸食物等
- 2B類致癌物**
定義：可能使人致癌，但證據有限，而動物致癌的證據亦不充足
例子：咖啡、醃製蔬菜等
- 3類致癌物**
定義：在人類致癌、動物致癌方面均沒有充分證據
例子：茶、染髮劑等
- 4類致癌物**
定義：使人致癌風險極低
例子：化學品己內酰胺（多用於合成尼龍纖維、塑膠加工）