

香腸、煙肉、火腿等加工肉類，是都市人的普遍食品，港人每年便消耗高達2,000萬公斤的加工肉。但世衛已宣布，加工肉類與吸煙一樣，同屬一級致頑疾物，增加患頑疾風險。



食香腸火腿 可致頑疾？

均衡飲食 · 補充魚鯊烯 · 令您食得放心！

資料小檔案

何謂加工肉類？

加工肉類種類很多，凡經煙熏、醃製或添加化學品製成的火腿、煙肉、午餐肉、五香熏牛肉、香腸、漢堡扒等，均屬於加工肉類。



加工肉類 每年殺3萬多人

世界衛生組織（WHO）最新通過，把加工肉類列為「一級致頑疾物」，即與煙草、酒精等致頑疾物「同級」，雖然三者致頑疾風險未必完全一樣，但同屬致頑疾風險最高。因為於加工過程，及當中的防腐劑（如亞硝酸鹽），可引起致頑疾物質的產生。報告還指出，每天吃50克的加工肉（約兩片煙肉），增患腸頑疾風險可高18%。世衛指出，已有證據指過多加工肉類可致大腸、胃的頑疾等。據估計，每年便多達3.4萬人便因進食太多加工肉類而患頑疾死亡，情況令人關注。

食紅肉過多 也可能致頑疾

加工肉類被列入「一級致頑疾物」，原來空氣污染亦屬同級別的致頑疾物。此外，新鮮紅肉包括牛肉、豬肉、羊肉等，亦被列入可能致頑疾性較高的「2A級致頑疾物」，而衛生署及有國際知名大學研究指出，進食過量紅肉可引致大腸的頑疾。由此可見，致頑疾物充斥生活，避無可避。



健康小TIPS： 減少進食、多吸收排毒營養

雖然進食香腸等加工肉類和紅肉，存在着致頑疾風險，但我們也不需因此而立即戒食，只要我們不是天天進食，如每周進食一至二次，烹調時盡量不用燒烤、煎炸方式，此外，日常要注意均衡飲食，減少進食可致頑疾的食物外，及多攝取有助排毒抗頑疾的營養素，有助將風險降低。

資料提供：

資深營養師

Kandy Cheung



香港大學食品業碩士、食物及營養科學學士。持有英國環境衛生協會(CIEH)「二級營養及健康飲食證書」。積極參與多間大學的研究工作，具豐富營養諮詢經驗。

參考資料

1. Junya. Chemosphere 1987; 16(8/9): 2191-2192.
2. 神村英利，吉村英敬。福岡醫誌 1987;78:226-280。
3. Kazuta et al. Chemosphere 1987; 16(8/9): 1707-1712.

科研證實

魚鯊烯 有效排走致頑疾物

人體的排毒器官含有豐富魚鯊烯(Squalene)，研究指出魚鯊烯能有效阻止致頑疾物由腸道吸入¹，能溶解吸入體內的有毒物質²，並能促進致頑疾物經排泄排出體外³，而且有效補充細胞氧氣，有助令厭氧的頑疾細胞死亡，是有效預防及對抗頑疾的重要營養。但可惜體內魚鯊烯自20歲後不斷流失，增加衰老或患頑疾等危機，故亦可考慮及早補充優質魚鯊烯補充品，以排走致頑疾物，防頑疾來襲。

