

## 紅肉和加工肉製品

世界衛生組織轄下的國際癌症研究機構於去年 10 月發表對食用紅肉及加工肉製品的致癌性評價報告。加工肉製品被歸類為“對人類致癌”（1 級），紅肉則被歸類為“較可能對人類致癌”（2A 級）。該機構並沒有要求人們停止食用加工肉製品，而是指出減少食用可降低患上大腸癌風險。

按國際癌症研究機構的定義，紅肉是指所有哺乳動物的肌肉，例如牛肉、豬肉和羊肉等；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、午餐肉、煙肉、香腸和牛肉乾等。

根據該機構指出，對個人來說，因食用加工肉製品而患上大腸癌的可能性依然很小，但隨著食用量的增多，風險也隨之增大。有關專家估計每天食用 50 克加工肉製品，患上大腸癌的風險會提高約 18%。

因此，健康飲食是非常重要的。健康均衡飲食是一個以穀物類為主，多吃蔬菜水果、適量進食奶類、肉類及其代替品的飲食模式。在日常飲食中應選擇低油鹽糖及高膳食纖維的食物，因此建議中、小學生每日多進食蔬果，並限制食用加工肉製品，因其脂肪或鹽分較高。健康飲食原則亦強調食物的選擇要多元化，即選用不同的食物。肉類的選擇除紅肉外，還包括家禽、魚、海鮮、乾豆和黃豆製品。想知道更多有關紅肉和加工肉製品的資訊，請瀏覽

<http://www.chp.gov.hk/tc/content/42034.html>。