



加工肉類與癌症： 來自世界衛生組織的警報

註冊營養師姚婉芬不時收到求診人士和讀者大大小小有關營養的問題，現透過心聲週報為大家解答。

特約撰稿人註冊營養師姚婉芬

世界衛生組織下屬的國際癌症研究署上月發布消息，將加工肉類正式劃歸為致癌物。這個消息引起了社會的不小反響。許多人都向營養師詢問相關的問題。今期就來一起解答一下。

Q：世衛組織報告裏說的「加工肉類」我不是很明白，具體指的是哪些肉類啊？

A：加工肉類是和新鮮肉類相對的一個概念。它指一切經過加工來增加風味或者長期儲存的肉類。常見的加工方法包括煙熏、腌制、鹽漬或者加入防腐劑。西方飲食中常見的加工肉類包括熱狗腸(hot dogs)、火腿(ham)、香腸(sausage/wiener)、培根(bacon)、臘腸(salami)、肉醬(meat sauces)等。中餐裏的加工肉類包括臘肉、香腸、牛肉幹、火腿腸、午餐肉等。我們常吃的燒臘，也屬於加工肉類。

Q：加工肉類如何增加癌症風險？

A：肉類在加工過程中(尤其是直接接觸明火的高溫加熱)會產生一些致癌化學物質，如多環芳烴、雜環芳烴等，從而增加癌症，尤其是結腸癌的風險。然而，致癌性只是加工肉類所帶來風險的冰山一角。加工肉類通常需要多加鹽來保鮮，然而高鹽是高血壓的致病誘因之一。這些肉類更經常富含飽和脂肪，增加心血管疾病危險。它們同時也缺乏纖維素。食用過多加工肉類會對我們的消化系統造成傷害。更重要的是很多加

工肉類裏含有防腐劑，過量食用會對我們的身體產生傷害。

Q：我們是不是以後都不能吃加工肉類了？

A：加工肉類確實應該盡量少吃。但是也並不是說偶爾食用就一定會導致癌症。加拿大營養師協會指出，每天食用50g以上的加工肉類(如兩片培根)會導致癌癥風險增加。因此需要盡量控制攝入量在50g以下。

Q：我聽說紅肉也被世衛組織定性為致癌物了，是不是以後也不能吃了？

A：首先，紅肉(如豬、牛、羊肉)並沒有像加工肉類一樣被定性為完全致癌物。世衛組織將紅肉定性為「可能有致癌性」。它的意思是有一部分研究指出紅肉與致癌之間可能有關聯性，但是並未完全證實。因此，我們對於紅肉不用過分緊張。但是限制紅肉攝入對於我們的健康來說還是很有好處的。加拿大營養師協會推薦每天攝入紅肉量不要超過100g(大概一手掌心大小)。

Q：要減少食用加工肉類和紅肉，有什麼替代品嗎？

A：我們可以盡量用新鮮肉類來代替加工肉類。或者食用肉的替代品，例如豆類、豆腐、雞蛋、堅果等。比如在三明治中夾入雞蛋沙拉，或者塗上堅果醬，而不是加入火腿肉。這些肉類替代品不但可以提供同樣豐富的蛋白質、鐵質，還可以為我

們帶來肉類中缺乏的纖維素(如豆類、堅果中的纖維素)。因此可以給身體帶來更大裨益。

資料搜集：文雅

以上資訊均為參考和教育目的。並不可以代替您家庭醫生的建議或保健意見。此信息不應被用於診斷和治療任何健康問題或疾病。

營養工作坊

註冊營養師姚婉芬和其帶領的「樂健營養」團隊成員，定期舉辦超市營養之旅和互動工作坊，欲知詳情，請瀏覽「樂健營養」的網站www.libranutrition.com或電郵至info@libranutrition.com

註冊營養師姚婉芬可以幫你設計一個膳食計劃，有助你減肥和補充體力，提高免疫力，讓你變得精神又開朗。很多私人的醫療保險都包括與註冊營養師會診的費用，大家可向保險公司查詢。

診所地址：Momentum Wellness Centre
Unit 210-8140 Cook Road, Richmond
診所電話：778.999.7554 (敬請預約)

—— 自閉症知多少 ——

本文資料由Autism Society of British Columbia提供

卑詩省政府自閉症資助計劃(二)

BCAAN

如果您的孩子患有自閉症譜系障礙ASD，並希望申請省政府自閉症資助計劃，您可以前往卑詩自閉症評估網絡(British Columbia Autism Assessment Network, BCAAN)進行評估和診斷。

BCAAN負責評估和診斷所有可能患有ASD的卑詩省青少年，並會根據您的家庭住址及情況，安排最便捷的評估診斷場所，為您的孩子免費進行評估測試。

BCAAN將採用複雜發育行為條件項目(Complex Developmental Behavioural Conditions, CDBC)為您的孩子進行全方位的推理、社會互動和交流測試，多領域研究已知或可疑的神經發育史，幫助具有行為困難的兒童或青少年及時獲得兒科醫生或精神科醫生的介紹、治療。有關ASD診斷及測試的詳細信息，可訪問BCAAN網站<http://www.phsa.ca/our-services/programs-services/bc-autism-assessment-network> 或撥打電話604.453.8343。

如有任何關於自閉症的疑問或需要，請聯絡

Autism Society of British Columbia :

info@autismbc.ca

604-434-0880

#303-3701 East Hastings, Burnaby

讀者亦可於該網址查看自閉症相關信息：

www.autismbc.ca

私人診斷

如果家長們取得私人診所的診斷評估報告，並希望以此申請政府資助計劃亦可。但這些評估報告必須滿足BCAAN相關評估標準和準則。醫生需要完成填寫「非BCAAN(私人)自閉症譜系障礙診斷報告」，私人診斷所產生的任何費用需要父母自行承擔。

如果您的孩子被確診為自閉症，你便有資格獲得由卑詩省政府提供的自閉症資助計劃補助。如果您的孩子並未被確診為ASD，則省府還提供其他服務，或許可以幫助您的孩子。

如果您的孩子年滿六歲，並於2004年4月1日前被確診為ASD……

如果您的孩子於2004年4月1日前被確診為ASD，則您需要提交一份由符合資格的專科醫生(兒科醫生、兒童精神科醫生或註冊心理師)填寫的確診診斷書，用來申請省府的自閉症資助項目。

如果您從其他省市搬遷至卑詩省……

如果您的孩子在其他省份確診為ASD，但您搬至卑詩省，則您需要擁有一個合格的卑詩專科醫生填寫的診斷書，用以申請省府自閉症資助計劃。

注：在申請省府自閉症資助項目時，必須提交卑詩保健卡(BC Care Card)作為居住於卑詩省的證明。

如果您從其他城市搬遷至卑詩省……

如果您從境外搬遷至卑詩省，並想申請卑詩自閉症資助計劃，您必須持有符合條件的卑詩專家填寫的「過往自閉症ASD診斷確認表CF905」。在申請過程中，很可能需要您提交新的卑詩省內ASD診斷書。