

減少加工肉類的攝取可以顯著降低癌症風險

研究揭示了加工食品中的發炎化合物可能導致早發性癌症的驚人增長

要點

- 每天吃 50 克加工肉類可能會使罹患癌症的風險增加 18%。
- 如果沒有其他風險因素，偶爾食用加工肉類可能是安全的。
- 逐漸嘗試以營養豐富的食物（如雞胸肉或罐裝豆類）代替日常的熟食肉類。



「日前我們看到年僅 16 歲的患者 [被診斷患有結直腸癌]，」奧蘭治縣希望之城胃腸腫瘤科醫學主任 Pashtoon Kasi 醫學博士說。「這是一次富有挑戰性的談話。」就在幾年前，這還是一個異常現象，是醫學期刊的一個案例研究。現在，這種情況變得令人不安地普遍。

大腸直腸癌曾被認為是一種主要影響 60 歲及以上族群的疾病。如今，年輕族群中發病率的上升已令人擔憂，篩檢指南也已調整，建議從 45 歲而不是 50 歲開始進行檢測。雖然造成這一令人不安的趨勢的因素有很多，但加工肉類消費似乎日益成為這場日益嚴重的公共衛生危機的重要因素。

其他因素，如環境污染物、遺傳傾向、久坐的生活方式、肥胖、吸煙、飲酒、抗生素使用、預防篩檢率下降以及第 2 型糖尿病和發炎性腸道疾病 (IBD) 等慢性病也發揮著重要作用。這意味著大腸直腸癌的發展不能直接歸因於加工肉類的消費。相反，研究表明，加工肉類可能是比以前認為的更重要的促成因素，特別是與其他風險因素結合在一起時。

加工肉類是如何製成的

如今，走過超市的肉區對於一個世紀前的購物者來說幾乎是無法辨認的。現代加工肉類在到達消費者手中之前要經過大量的加工。

丹娜—法伯癌症研究所高級臨床營養師表示：“加工肉類是指通過煙熏、醃製、鹽醃或添加化學防腐劑保存的肉類。”

她補充說，冷凍肉丸和雞塊被認為是加工食品，但癌症風險取決於加工以外的因素。例如，用紅肉製成的肉丸也應計入每週紅肉限量，即 12-18 盎司熟肉。此外，煙燻鮭魚和燻鮭魚從技術上講符合加工肉類的標準，儘管鮭魚具有健康益處（如富含 Omega-3 脂肪酸），但仍應少量食用。

在現代冷凍技術出現之前，用鹽醃製是主要的肉類保存方法。雖然今天仍在使用鹽，但現代加工引入了其他化學物質，特別是亞硝酸鈉和硝酸鈉，它們可作為防腐劑和色素添加劑，使培根和熱狗等產品呈現出其特有的粉紅色。

不同的加工方法會產生不同的致癌化合物。

「煙製過程中，脂肪滴落到高溫表面會產生多環芳烴，產生的煙霧會覆蓋在肉上。用亞硝酸鈉或硝酸鹽醃製肉類，會在消化過程中轉化為 N-亞硝基化合物，而這些化合物是強致癌物，」卡瑪諾斯癌症研究所腫瘤內科醫生、胃腸道和神經內分泌腫瘤多學科團隊聯合碩士

甚至加鹽也起著作用。Al Hallak 補充道，高鹽含量會損害胃腸道黏膜，尤其是胃黏膜，並可能增加細胞更新，使致癌物質更容易引發腫瘤。

2015 年，世界衛生組織國際癌症研究機構在審查了 800 多項研究後，將加工肉類歸

類為第一類致癌物，與吸菸和石棉屬於同一類。紅肉被歸類為 2A 類，這意味著它是一種「可能的致癌物」。

卡西引用世界衛生組織發布的信息稱：「每天食用約 50 克加工肉類可能會使患結腸直腸癌的風險增加約 18%。」為了更清楚地說明這一點，50 克大約相當於「幾片培根或一條熱狗或幾片熟食肉或火腿，具體取決於厚度和品牌，」。

對於結腸直腸癌來說，證據尤其有力，但研究顯示也與其他癌症有關。Al Hallak 指出，多項研究都將食用加工肉類與胃癌、食道癌、胰腺癌和乳腺癌聯繫起來。

南佛羅裡達大學健康學院和坦帕總醫院癌症研究所的研究人員最近進行的一項研究發現了令人信服的證據，表明結直腸癌腫瘤的慢性發炎似乎與飲食直接相關。

「我們發現腫瘤發炎的確鑿證據只能與飲食有關，因為你只能從飲食來源獲得這些脂質（似乎會促進癌症生長），」該研究的作者、TGH 癌症研究所轉化研究和創新副中心主任、醫學博士、美國外科學院院士 Timothy Yeatman 說。他們的研究發現，導致結腸直腸癌患者發炎的高脂質也會減少體內天然的抗發炎分子。

機轉：加工肉類如何致癌

Al Hallak 表示：「至少有五種機制將加工肉類與結腸癌聯繫起來。」大多數加工肉類都含有亞硝酸鹽，亞硝酸鹽在體內轉化為致癌的亞硝基化合物，尤其是在結腸中。這些物質會導致 DNA 損傷，進而導致腫瘤的形成和生長。

紅肉和加工肉類中的血紅素鐵會促進脂質過氧化，過量可能損害結腸細胞膜和 DNA，增加癌症的風險。

Al Hallak 補充說：“食用加工肉類還會改變腸道微生物群，引起慢性炎症，這是導致結直腸腫瘤發生和發展的一個因素。”“研究表明，富含亞硝酸鹽的肉類會增加結腸內壁的細胞增殖，從而增加突變的可能性。”

當被問及他最擔心加工肉類的哪種成分時，Al Hallak 毫不猶豫地說：

「我認為，加工肉類中添加的亞硝酸鹽是為了保持顏色並防止細菌生長，」他說。「在胃或結腸的酸性環境中，特別是如果存在血紅素鐵，它們會形成 N-亞硝基化合物，例如亞硝胺和亞硝酰胺，這些化合物具有強烈的致癌性，尤其是對結腸內壁。」

達爾皮亞茲補充道，任何烹飪方法都無法減少加工肉類中的致癌化合物，但任何燒焦肉類的方法都會進一步增加風險。當肉類在高溫下烹飪時，尤其是透過燒烤，它會產生額外的有害化合物。

現實生活中的風險：您該多擔心？

風險增加 18% 的統計數據需要背景資訊。雖然在人口層面上風險很重要，但個人風險取決於多種因素，包括基線風險、消費頻

率和生活方式。

Al Hallak 指出：“吃得越多，風險就越大。”“根據世界衛生組織的數據，每天吃一個熱狗或幾片培根（約 50 克加工肉類）會使患結腸直腸癌的風險增加約 18%。”

但這並不代表偶爾飲酒就一定是危險的。對於沒有家族病史且身體健康的人來說，每隔幾週吃一次熱狗或培根可能只會帶來很小的額外風險。然而，每天食用加工肉類，尤其是加上家族病史或吸煙等其他風險因素，可能會嚴重影響您的風險狀況。

達爾皮亞茲說：「雖然最好的選擇是完全限制，但日常食用的風險更高。」她補充說，如果你通常減少吃這些食物，但偶爾在棒球場吃熱狗，那可能就没問題了。然而，「如果這是你日常消費的一部分，那麼我們就需要考慮是否有需要減少或調整的地方，」她指出。

除了癌症之外，加工肉類還會影響健康的其他方面。Al Hallak 表示，食用加工肉類與幾種主要的非癌症健康狀況密切相關，包括心血管疾病、2 型糖尿病、肥胖症和代謝症候群、慢性腎臟病、痛風和高尿酸血症以及認知能力下降和失智症。

與其他已知致癌物（如菸草）相比，加工肉類導致的肺癌死亡風險增加 18%，但幅度卻小得多。菸草與 80% 至 90% 的肺癌死亡有關。然而，與吸煙越來越不普遍不同，加工肉類的消費仍然很普遍，在許多國家甚至還在增加。

如何減少攝取量

科學共識顯示適度是關鍵。偶爾食用對大多數人來說可能風險很小，但每天食用則會隨著時間的推移顯著增加癌症的風險。對於那些擔心加工肉類對健康的潛在影響的人來說，有幾種策略可以幫助降低風險：

限制你的消費：「盡可能避免食用加工肉類，包括熟食肉、培根、香腸、熱狗、火腿和肉乾，」Al Hallak 說。

警惕「天然」替代品：達爾皮亞茲警告

說，要謹慎對待含有天然亞硝酸鹽的「天然」或「有機」加工肉類。「我認為我們不能自信地說這些產品更安全。它們可能沒有添加硝酸鹽或亞硝酸鹽，但天然存在的這些化合物的含量可能與它們相似，」她補充道。「因為我們不能肯定地說硝酸鹽是導致加工肉類具有風險的罪魁禍首，所以我認為，無論食用哪種加工肉類，適量仍然是關鍵。」相反，達爾皮亞茲建議用火雞肉片或雞胸肉代替加工肉類，或者多選擇植物性食物，如豆腐、鷹嘴豆泥、毛豆、豆類、扁豆、毛豆、豆類和種子。

循序漸進：「我認為審視一下你目前的攝取量，並考慮下一個合理的減量點總是有幫助的。如果每天午餐都吃熟食肉類，你可以先從每週一天換一種替代品開始，然後逐步增加攝入量，」達爾皮亞茲說。

認真考慮烹飪方法：使用更安全的烹飪方法，例如蒸、煮、真空低溫烹調或低溫烘烤。限制燒焦、燒烤和煎炸。

多吃營養豐富的食物：「多吃保護性食物，如十字花科蔬菜、富含纖維的食物、富含抗氧化劑的水果（如藍莓或柑橘）、以及全穀物或豆類，」Al Hallak 說。雖然目前尚不存在抗癌飲食本身，但研究表明，包括植物性食物在內的飲食確實有助於降低整體癌症風險。達爾皮亞茲說：“植物性飲食並不能消除食用加工肉類的風險，但如果餐食中包含加工肉類，那麼多吃蔬菜也不會有什麼壞處。”

底線

加工肉類與癌症風險（尤其是結腸直腸癌）之間的關聯的科學基礎不斷加強。儘管原因複雜且多方面，但炎症似乎是關鍵。對於那些有其他風險因素（如家族病史和吸煙）的人，可能需要更加謹慎。

「我認為這是一個非常個人的決定，但根據現有信息，那些有家族病史或有患結直腸癌遺傳傾向的人可能希望在食用加工肉類時更加保守，」達爾皮亞茲說。



保險服務中心

代理多家公司・代尋最佳保費

直撥 314-363-8435 傳真 314-828-4008
2187 Pardoroyal, St. Louis, MO 63131

汽車
Auto

房屋
House

商業
Commercial

健康
Health

人壽
Life

餐館
Restaurant

紅藍卡長者保險
Medicare

奧巴馬醫保
Obamacare

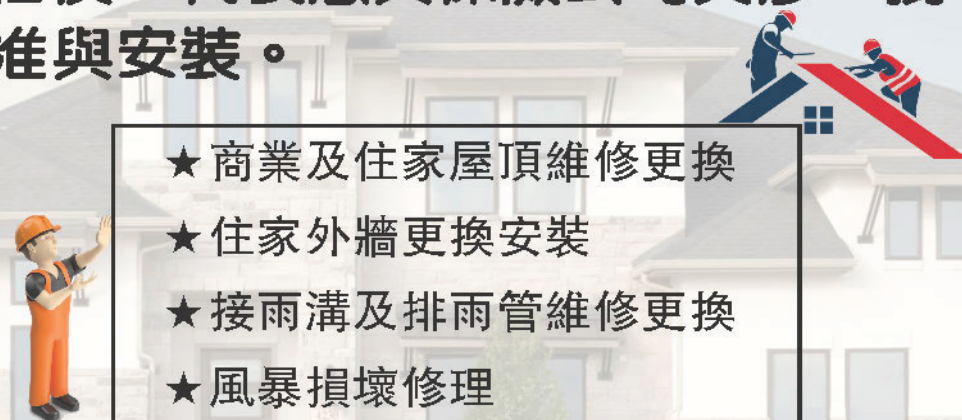
陸勤
John Lu
通國、粵、英語

Email: johnlurx@gmail.com



屋頂、外牆因風暴受損，不知如何和保險公司交涉！

我們提供一條龍的服務，從評估、估價、代表您與保險公司交涉、批准與安裝。



- ★ 商業及住家屋頂維修更換
- ★ 住家外牆更換安裝
- ★ 接雨溝及排雨管維修更換
- ★ 風暴損壞修理

認真、可靠、完善的服務

Cell: 309-299-4588 West
weshein24@gmail.com