

公共衛生＋全球化＋現代中國



■有研究指，肉類烹煮時間越長，便會產生越多致癌物質。資料圖片

青年易變「食肉獸」健康致癌有爭議

肉食爭議

傳統思想以為肉食對健康有很大幫助，特別對發育中的青少年更重要，因為它提供成長的重要元素。然而，近年不斷有研究指出吃肉會增加患癌及其他疾病的風險，有人主張應以素食代替葷食。那麼究竟肉食對健康有利或有害？我們應選擇素食或葷食？下文將探討之。

■簡明宇 教育社企



肉食研究系列之二

eSe 教育社企
Education Social Enterprise
www.eso.org.hk

「教育社企」是全港首間非牟利的教育社會企業，透過出版教育書籍、組織講座及提供支援網站，協助前線教師及基層學生。



■肉類能提供身體成長的要素，不過，食用過多會增加致癌風險。資料圖片



小知識

中國健康調查報告

《中國健康調查報告》(《The China Study》)是一項由美國康乃爾大學教授坎貝爾(T. Colin Campbell)等撰寫的流行病學研究計劃，是公共衛生界少有的大型研究之一。有關研究是於1980年代在中國24個省、市及自治區的69個縣對當地居民的飲食、生活方式及疾病死亡率進行的3次大型調查，當中居民的動物蛋白攝取量由0%至20%，平均值為10%，遠較美國的平均值75%為低。儘管攝取量如此低，研究發現攝取動物蛋白與癌症及其他致命疾病有關連，可見肉食對健康的威脅。

癡肥

癡肥(Obesity)及超重(Overweight)是目前世界衛生組織(World Health Organization, WHO)其中兩個最為關注的全球性健康問題(更多資料詳見本欄2010年12月13日的《倡脂肪稅 遏癡肥 涉歧視惹爭議》)。世界衛生組織指出癡肥及超重是由卡路里攝取量及消耗量失衡所致，而全球飲食模式的改變，包括進食更多高脂及高糖食物(例如肉類)，但減少吃含維他命、礦物質等的高能量食品是其中主因。世界衛生組織認為減少從脂肪中攝取能量是預防癡肥和超重的其中一個方法。

阿特金斯減肥法

阿特金斯減肥法(Atkins Diet)是由阿特金斯(Robert Atkins)提倡的一種減肥方法，有別於一般控制體重的方式及主流對健康飲食的觀點，阿特金斯減肥法是減少碳水化合物而非高脂的攝取量，故仍可大量進食肉類、蛋及芝士，相反不建議進食穀物及生果等，因此又被稱作「食肉減肥法」。



想一想

1. 你認為吃肉對身體健康有利或有害？試舉例說明。
2. 你是否贊成政府鼓勵市民吃素以促進健康？為甚麼？
3. 減少肉食對人體有何影響？試闡釋。
4. 畜牧工業化為人類帶來更多益處或壞處？何以見得？
5. 何謂癡肥？癡肥與吃肉有多大關係？試闡釋。

肉類營養豐富 易被人體吸收

一般意見認為進食適量肉類對促進健康有一定幫助，肉類含有豐富的鐵質和蛋白質，後者助長發育、修補細胞及維持體內新陳代謝，而且易被人體吸收。至於奶類食品，除蛋白質外，尚有豐富鈣質、維他命D及多種維他命B，有助保持牙齒及骨骼健康。

可減患血管病風險

部分肉類供應商強調，肉類對兒童的腦部發育十分重要，而吃瘦紅肉不會增加患心臟血管疾病或血栓症的風險。另外，絕大部分奶粉生產商宣傳其系列產品的成分含有多種重要營養元素，能針對不同類型顧客的需要，例如老人、孕婦及嬰兒。部分生產商的網站更聲稱牛奶是完美的營養食品，因此，家長不可讓任何年紀的兒童「斷奶」。

政府倡吃肉須適量

在政府宣傳的傳統飲食金字塔裡，飲食以五穀類為主，蔬菜、瓜類及水果次之，而肉食則被界定為可以適量進食。而由政府出版的《學校午餐供應商實用手冊》亦倡導所有餐飲提供的五穀類、蔬菜類及肉類(及其代替品)比例應為3:2:1。換言之，政府並不排除肉食對健康的重要性，而進食適量可促進健康。

動物蛋白增患癌風險

肉類提供很多人類需要的營養，尤其是蛋白質。由於動物的蛋白較植物的蛋白包含更多人類所需的蛋白質元素，易被人體吸收，故外界一直認為動物蛋白對健康有益。

加工香腸含有防腐劑

不過，近年不斷有研究指，進食肉類會增加患癌的風險，



■蔬果含有大量促進腸道健康的纖維。資料圖片

因食用動物產品而患病死亡的人數，超過因車禍、天災及戰爭而死亡人數的總和，而動物蛋白是當中的「元兇」，因它無論是直接或間接都會增加患癌症、心臟病、腦退化症及很多自身免疫系統疾病的機會。而肉類在烹飪過程中，會在表面形成致癌物質，隨著烹飪時間及溫度增加，致癌物質便會越多。加上不少加工肉食，例如香腸及火腿，亦會加入很多化學劑以作防腐，長期食用對人體有害。有學者因此主張「全素食」。

蔬菜無脂肪 蛋白質量媲美肉類

相反，烹飪蔬菜並不會產生諸如雜環胺等致癌物質，而且主要由纖維所組成，纖維促進食物消化，亦有助消除體內動物組織在烹煮時所產生的「毒素」。營養師指出，100卡路里的菠菜含12克蛋白質，而100卡路里牛肉含13克蛋白質。兩者之中，牛肉含脂肪和膽固醇，沒有纖維；菠菜沒有脂肪及膽固醇，包含纖維、大量抗氧化物、鐵及鈣。有人認為，理想的飲食模式應是吃多種蔬菜、豆類、穀物、堅果、種子及水果，從不同植物吸收各種營養物質。

肉食殘留抗生素 增抗藥性感染

近年，調查機構不時發現市面出售的肉類殘留抗生素，這源於自畜牧工業化之後，農戶大多會為家畜注射抗生素，一方面可增強牠們的抗病力，另一方面可快速生長。人類食用有抗生素殘留的肉類，亦間接食用這些抗生素，久而久之會對抗生素產生抗藥性。

美國食物及藥物管理局最近明確指出，肉類內的殘留抗生素對人類公共衛生是一大威脅，去年有7萬人因為抗藥性感染而死亡。另外，在2005年，廣州發現有兩成豬肉的殘留抗生素超標。肉食產品含有殘留抗生素逐漸引起關注，丹麥農戶近年開始以不含抗生素(Antibiotic Free)動物為標榜，並證實可減少動物及食物內的抗藥性細菌。



■近距離接觸雀鳥有機會感染禽流感。資料圖片

畜牧生產工業化 易爆「生化危機」

有別於一般小農戶，工業化的畜牧生產大量使用加工飼料、藥物及防腐劑，而且家畜高度集中，引致很多公共衛生問題，例如瘋牛症、禽流感等，是流行病學(Epidemiology)的一大課題。

瘋牛症

食用感染肉類 即有可能患病

瘋牛症的學名是牛海綿狀腦病，原本病發在牛，後來演變成一種人畜共患的疾病。感染部位多為腦部、脊椎和眼部。

如果人類食用患病動物製成的產品，就可能被感染，而外界均認為變異鯊蛋白是禍首之一。

禽流感

肆虐香港 政府曾頒屠雞令

禽流感是由主要影響鳥類和家禽(如雞、鴨)的流感病毒所引致，人類近距離接觸禽鳥或其糞便都有可能感染。其中H5N1禽流感病毒曾肆虐香港，政府一度頒令屠宰所有活雞，更加禁止散養家禽。

孔雀石綠

治魚類真菌 屬致癌物質

孔雀石綠原用於治療魚類的真菌、寄生蟲和原蟲疾病，但研究證實動物吸收後會致癌，因此不適宜用於食用魚上。儘管香港禁止出售的食物含有孔雀石綠，但違規食品仍不時被查獲。

產品衛生安全

大腸桿菌漢堡扒VS 二噁英雞蛋

美國曾發生多宗漢堡扒含有大腸桿菌事件，多人進食後不適，其中最嚴重者會癱瘓甚至死亡。最近，德國飼料受到致癌物質二噁英所污染，需要銷毀大量雞蛋及封存數以萬噸的雞肉。這些肉食產品的衛生安全問題的背後原因正在於畜牧生產工業化，偶一不慎便會造成極大影響。



■部分德國雞蛋早前受到致癌物質二噁英污染。資料圖片



■瘋牛症演變成一種人畜共患的疾病。資料圖片



延伸閱讀

影片

1. 《微妙的平衡：真相》
<http://www.tudou.com/programs/view/KHuf54RmEFs/>

文字

1. 全民吃牛肉，《肉類食品 and 心臟疾病有關聯嗎？》
<http://www.eatbeef.com.tw/modules/xfsection/article.php?articleid=13>
2. 《德雞肉含二噁英 毒蛋疑真英荷》，香港文匯報，2011-01-09
3. 香港衛生署網站，《運動與營養：健康資訊》
http://www.chau.gov.hk/b5/info/exercise_04.htm
4. Schlosser E, Wilson C.,《速食的恐怖真相》，台灣新店市：世潮出版有限公司，2008

請即登上「文匯通識專欄」<http://ese.org.hk/wenwei/> 瀏覽更多參考資料。