

誰在背後抹去減吃肉呼聲

美月刊揭華府向肉類生產商屈服

吃肉致癌警號席捲全球，世界衛生組織(WHO)日前發表報告，把香腸、煙肉及火腿等加工肉類列為最高級別「一級致癌物」，掀起爭議。然而肉類作為主要食物之一，業界對政府決策的影響不容忽視，尤其是游說團體勢力龐大的美國。美國《大西洋》月刊指出，華府屈服於業界壓力，多年來沒公開發表呼籲減少吃肉的營養攝取指引，置公眾健康於不顧。

■香港文匯報記者 李鍾洲、黎耀康

美國肉類產業規模龐大，每年創造8,940億美元(約6.9萬億港元)經濟產值，單是牛肉業的收益已達950億美元(約7,363億港元)。由於資源充裕，業界亦樂於大灑金錢增加政治影響力，估計去年的政治活動開支為1,080萬美元(約8,370萬港元)，對政黨及聯邦政府的影响力不言而喻。況且農業部同時擔任監管及推廣美國農產品的雙重角色，自然有利益衝突。

早於1977年，參議院已發表報告建議國民減少攝取肉類及蛋等高脂食品。這引起業界不滿，多名代表出席聽證會表示抗議。時任堪薩斯州參議員多爾與美國牧牛業協會合作，反對報告裡的相關字句，結果參院在該年底的修訂報告改變字眼，僅建議公眾「選擇較低飽和脂肪的肉類」，不再直接提到減少吃肉。

食物金字塔被改「少吃肉」消失

過去華府多次嘗試修訂營養攝取指引，最終版本卻往往偏向攝取更多肉類。農業部1990年代推出「食物金字塔」，簡單指出應攝取較多蔬果、較少肉類，但因肉類及牛奶業界施壓，金字塔最終要修訂才過關。當局不再強調「少吃肉」這類「負面」字眼，而改為提出較正面的建議。農業部在2010年營養指引中，聲稱瘦肉「可成為健康飲食的一部分」。

農業部及衛生與公共服務部(HHS)今年底將推出新版營養攝取指引，消息指，顧問委員會尋求更明確地提出少吃紅肉和加工肉，但肉類建議攝取量將與2010年一樣。北美肉類協會(NAMI)主席聲稱，現時美國人的肉類攝取量符合政府建議，無須減少。不過《大西洋》月刊引述政府數據指出，國民每日攝取的蛋白質早已超出建議水平(男性和女性分別為56克及46克)。

夥同政客作家 不斷提倡多吃肉

Politico網站亦指出，業界與政客和作家聯手，在各大報章發表評論提倡多吃肉，並把矛頭指向對肉類不利的研究。有意見認為，政治因素已干預了科學，但鑑於產業的地位太重要，要把營養攝取與政治分開已是不可能的事。

■在肉類業界的壓力下，美國的「食物金字塔」被迫進行修改，圖為1992年版本。網上圖片



人造肉革命 味道媲美真肉

不少人無肉不歡，不能接受以素肉代替。不過這情況有望改變，隨着科技及人造肉產業發展，專家指業界已製造出味道媲美真肉的頂級雞柳及牛肉碎，形容肉食界正「發生革命」。此外，人造肉將來有望較真肉更便宜，屆時不僅素食人士，連原本吃肉的人亦可能基於價錢及健康等其他因素而購買。

近年各機構爭相研製人造肉，史丹福大學結構生物學教授普利西指，未來數年的發展將「令人振奮」，以多種植物蛋白質製成的豬肉、牛肉乾、肉腸等產品將相繼誕生，又預測製成美味牛扒只是時間問題。

專家不主張不吃紅肉

世衛將加工肉列為致癌物後，大部分專家均建議少食，但不主張完全不吃紅肉。紐約大學營養學專家內斯爾指，很難想像放棄紅肉，指少食已經足夠。根據世界癌症研究基金會建議，每周不應進食逾500克紅肉，加工肉則應盡量少吃。



■耶魯大學去年的報告指出，牛肉生產所需的土地較其他禽畜多28倍。網上圖片

■煙肉和腸仔是很多人經常吃的食物。網上圖片

食肉加劇暖化 向錢看政府漠視

除了健康風險之外，愈來愈多證據顯示，進食肉類特別是牛肉等紅肉，會加劇全球暖化，世界衛生組織早前亦指紅肉可能有致癌風險。然而，美國農業部依然在上月初宣佈，不會將可持續性及氣候變化列為今年新飲食建議的考慮因素。有環保組織批評美國肉類工業財雄勢大，足以影響國會和政府的決定。

紅肉生產對氣候的影響毋庸置疑。聯合國環境規劃署(UNEP)便形容牛肉「有害環境」，指每生產一個漢堡包，平均便排放3公斤主要溫室氣體二氧化碳到大氣層中。耶魯大學去年的報告則指出，牛肉生產所需的土地較其他禽畜多28倍，製造出的溫室氣體亦多11倍。此外，牛隻打嗝時更會釋出甲烷，其引致全球暖化效果較二氧化碳高21倍。

影響出口收入 難全球配合

專家指，美國政府的取態仍偏向肉類業界，而非以科學研究為優先，主因是業界對國會及政府有龐大影響力，令政府飲食建議與科學證據及公眾意見背道而馳。若各國為紓緩全球暖化，推動減少進食肉類宣傳活動，需要全球各地配合，但這會嚴重影響巴西等牛肉主要出口及生產國的經濟利益，未必能順利推行。

飲食習慣改 健康愈加重要

自世界衛生組織(WHO)將加工肉列為一級致癌物後，引起肉類工業界的強烈反彈，並質疑世衛的說法。但事實上，近年消費者愈來愈重視健康，飲食習慣逐漸改變，有學者認為，業界有必要適應新趨勢，正視肉食可能帶來的健康問題。

專家倡生產有機食品 迎合市場

目前業界仍否認科學證據，指它們並不可靠。美國紐約大學營養及食物研究教授內斯特萊認為，業界若堅持這種不負責任的態度，將重蹈煙草公司覆轍。英國煙草控制研究中心主管、諾丁漢大學流行病學教授布利頓表示，肉類工業應從煙草公司的錯誤學習，研究產品有損健康的原因並加以改良，而非挑戰既有證據。有分析師指，進食健康食品

的趨勢短期內不會改變，業界應把握商機，生產有機或低脂產品，迎合市場需要。荷蘭合作銀行高級分析師費里迪便指，業界普遍仍以節流方式爭取更高利潤，但隨着消費者追求健康飲食，業界應重新制訂食品配方，迎合消費者需要，雖然會提高成本，但可換來銷售額增長。

不少消費者仍認為，目前似乎所有東西均有機會致癌，不應以此為由停止進食肉類，只能嘗試較以往吃得更健康，反映紅肉仍有需求。



■隨着飲食習慣的改變，近年愈來愈多家庭注重健康飲食。網上圖片

飲食指引涉龐大金錢利益

美國記者泰喬勒茲今年8月在《英國醫學期刊》試圖引用科學研究結果，證明飽和脂肪與心臟病無關，並批評美國飲食指引委員會本年度報告對高脂食物存有偏見，忽略某些可改變報告結果的研究。不過，《英國醫學期刊》逾一個月後發聲指，泰喬勒茲引用的資料不準確，在科學觀點上站不住腳。有意見認為，泰喬勒茲意識到研究結果與其支持高脂飲食的觀點相左，故扭曲事實以支持其觀點。事實上，制訂飲食指引背後牽涉龐大金錢利益，涉及多個不同行業，部分明顯基於商業理由而質疑新指引。泰喬勒茲是尋求影響美國政府對健康飲食定義的非牟利組織The

Nutrition Coalition(TNC)發起人之一，獲億萬富家阿諾德及其妻子勞拉支持。勞拉認為，新指引背後的科學證據令人難以信服，有意在國會聽證會上質疑新指引。阿諾德向TNC注資20萬美元(約155萬港元)，讓TNC宣傳觀點，並針對新指引提出修改，以改善制訂程序。飲食指引委員會成員米倫指責泰喬勒茲做法危險，稱對方指控委員會用錯方法制訂新指引完全不正確。紐約大學營養學教授內斯特萊亦批評，泰喬勒茲的結論只會令公眾更疑惑。即使面對批評，TNC協辦人約翰遜仍堅稱，希望TNC的工作能平息對新指引的不信任情緒。TNC另一成員斯科菲爾德則強調，TNC並非希望推翻新指引，只想強調客觀意見的重要性。



■泰喬勒茲被指扭曲事實，以支持自己的觀點。網上圖片

韓修訂肉類進食指引 研致癌風險

世界衛生組織(WHO)最近指出，紅肉及香腸、煙肉及火腿等加工肉的致癌風險，相等於石棉、酒精及香煙。韓國食品醫藥安全處(MFDS)上周二宣佈，將修訂紅肉和加工肉的每日及每周建議進食量。

MFDS將設立由專家及相關政府部門顧問組成的專責小組，根據韓國人飲食習慣，研究進食紅肉及加工肉的致癌風

險。MFDS官員表示，他們將根據結果，制訂適合韓國的標準。韓國國立癌症中心亦指，若世衛的研究結果適用於韓國人，中心或修改防癌指引。

不過，韓國中央大學教授河尚居(Ho Sang-do, 譯音)表示，所有食物都含有微量致癌物，人們不應認為所有紅肉及加工肉均有害，應根據自己飲食習慣，定下合適的肉類進食量。



■韓國宣佈將修訂肉類的每周建議進食量。網上圖片