



世衛轄下的國際癌症研究所上月底正式宣佈加工肉類致癌。圖為世衛總幹事陳馮富珍。 資料圖片



港人愛食的燒味、臘腸等加工肉，以後要少碰了。 資料圖片

公共衛生

「唔該一個早餐A，要香腸炒蛋配火腿通粉！」港人愛吃的香腸、火腿及煙肉等加工食品，是「茶記」的必備元素。不過，原來有關的加工食品隨時令人罹患癌症！世界衛生組織早前宣佈，將加工肉列為最高風險致癌物，即1級致癌物，與煙酒及砒霜看齊；紅肉也可能致癌，列為2A級致癌物。不過，在香港這講求競爭和速度的城市，要選擇非加工肉類及紅肉似乎不是易事。事件令人反思，在香港要改變我們的主流飲食習慣，是否不可能的任務？

順德聯誼總會鄭裕彤中學通識科教師 李浩彰

香腸火腿易致癌 食肉獸轉食齋？

議題探索

主題2：科學、科技與公共衛生（按教育局指引）

科學與科技在何等程度上可以促進公共衛生的發展？

科學與科技能否為預防和控制疾病提供新的解決方法？

- 在公共衛生的範疇，科學與科技的發展如何受不同因素影響及引發哪些議題？科學和科技研究的成果如何受到尊重和保護？
- 社會各界、政府及國際組織在維持及推動公共衛生方面會面對什麼挑戰？

新聞背景

日食兩片煙肉 大腸癌風險增18%

世衛轄下的國際癌症研究所於網站以及在權威醫學期刊《刺針腫瘤學》網站發表研究結果，研究共分析逾800份過去數十年關於進食肉類和患癌風險的研究報告。研究指出，肉類加工方法如固化和煙熏，過程中會形成致癌化學品N-亞硝基化合物（NOC）和多環芳烴（PAH）；高溫烹調如燒烤可產生已知或可疑致癌物，包括雜環胺（HAA）等。報告引述其中一份大型研究稱，平均每日進食50克加工肉，即一條多腸仔或兩片煙肉，罹患大腸癌風險增加18%；而平均每日進食100克紅肉，相等於半份標準牛扒，患大腸癌風險亦增加17%。

紅肉年致5萬癌死 專家：病理證據足

世衛引述獨立研究組織數據，每年因進食加工肉導致癌症死亡人數有34,000人，因食紅肉致癌症死亡個案更達5萬宗。根據是次研究結果，專家認為有充分證據證明，加工肉會導致大腸癌，並與胃癌亦有正面關連，故決定將加工肉加入1級致癌物列表。

專家強調，吃加工肉品罹患大腸癌的風險仍較小，但隨着攝取量增加，風險相應提高。至於紅肉，專家認為與大腸癌、胰臟癌及前列腺癌有正面關連，卻只有有限證據證明令人類致癌，在病症機理證據強烈下，決定將紅肉加入2A級致癌物。

世衛致癌物質分類：

世衛將不同物質的致癌程度分為5級，包括對人類致癌、較可能對人類致癌、可能對人類致癌、致癌度不確定和可能不致癌。

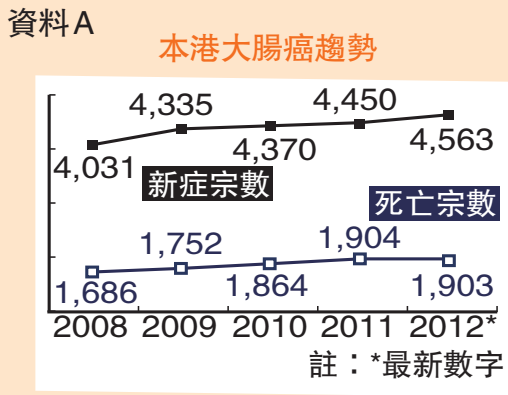
- 1級：對人體有明確致癌性**
加工肉、石棉、太陽輻射、檳榔、鹹魚、香煙、酒精、室外空氣污染
- 2A級：較有可能致癌，動物實驗中有充分證據**
紅肉（包括牛、豬、馬、羊）、高溫油炸食物、輪班工作令生理節奏紊亂
- 2B級：可能致癌，對人體致癌的證據有限，動物實驗的證據不充分**
咖啡、汽油、醃製蔬菜、瀝青
- 3級：致癌程度不確定，對人體致癌的證據不足**
茶、印刷墨水、礦物油、飛機燃油
- 4級：很可能不會致癌**
化學品己內酰胺

資料來源：世衛轄下國際癌症研究所



紅肉也列入了2A級致癌物。 資料圖片

模擬試題



資料B

漫畫一



漫畫二



想一想

- 資料A凸顯了什麼公共衛生的風險？指出及解釋該風險。
- 你在題1描述了本港大腸癌的相關趨勢。利用資料B，說明哪些因素可能導致這趨勢。
- 「在香港，逆社會主流飲食文化而行是不可能的。」你是否同意這看法？以香港的吃肉習慣為例，解釋你的看法。

參考答案

1. 題目拆解

題目要求指出公共衛生風險，故同學要利用資料的內容，進一步推論至公共衛生相關的風險，例如：市民健康、公共醫療開支、染病比率。

參考答案

資料A凸顯了本港大腸癌新症及死亡數字嚴重化的公共衛生風險
大腸癌新症：由2008年的4,031宗，持續上升至2012年的4,563宗。
死亡數字：由2008年的1,686宗，持續上升至2012年的1,903宗。

有關的問題令市民的生命安全受到威脅，同時癌症屬於慢性病，也會增加特區政府醫療負擔。

2. 題目拆解

題目要求同學緊扣題1作答，故分析每個因素後應指出與題1的趨勢相關。此外，同學要運用概念化技巧，將漫畫內容作出歸納，而不單是描述漫畫，例如：不做運動—生活模式/習慣。

參考答案

不良的生活習慣：漫畫一中，一名身形肥胖的男士在餐桌前用餐，桌上擺滿紅肉，僅有極少量蔬菜，反映出港人多肉少菜的飲食習慣，腸道因缺乏纖維而蠕動不足，造成罹患大腸癌的數字持續上升。

不良的飲食習慣：漫畫二中，一名身形肥胖的男士在家中攤坐梳化上打遊戲和吃薯片，反映出港人缺乏運動的生活習慣，造成膽固醇超標及腸道蠕動不足，造成罹患大腸癌的數字持續上升。

3. 題目拆解

題目問及一個複雜的概念：「逆社會主流飲食文化而行」。故此，同學在答題前，可從資料中仔細尋找有關概念的蛛絲馬跡，先作定義，再回答題目。

例如，漫畫一可見香港的主流飲食是「多肉少菜」，由此推斷出「逆社會主流之飲食文化」是少吃肉類。同時，同學亦要緊扣「在香港」的情況作分析，例如國際大都會、資訊流通、文化多元等特點。

參考答案

同意論點：

- 飲食習慣或文化習俗（如飲食習慣）並不容易改變，例如中國傳統節日要大魚大肉。
- 社會鼓吹肉類代表高檔次和高質素的生活方式，例如到餐廳我們會視「銀扒」為享受，甚至視「吃素/菜」是蝕本的表現。
- 主流以外的選擇極少，大部分餐廳均以肉類菜式作為主菜，即使港府推行「有營養肆」計劃，鼓勵餐廳推出素食菜式，但反應不理想。

不同意論點：

- 香港是一個國際大都會，提供不同的飲食選擇，不少餐館更以「齋菜」打響名堂，如知名的「功德林」。
- 香港貨物自由流通，資訊發達，可購入不同的食材，而且只要經互聯網便能容易找到，有助維持有別於本地主流的生活方式。
- 香港是一個文明和多元社會，尊重不同生活方式，不少有禁食限制的宗教諸如佛教、回教等，亦成功在港發展，足證逆社會主流之飲食文化而行是可能的。

概念鏈接

健康：根據世界衛生組織的定義，「健康不僅為疾病或羸弱之消除，而是體格、精神與社會之完全健康狀態。」由此可見，健康是指身體、心理及社會都處於一種安寧的狀態。

健康普查：健康普查即一般在沒有任何病徵的情況下進行身體檢查，以測試是否患有某種疾病。進行健康普查的主要目的是要及早發現疾病，防止病情惡化並增加病人痊癒的機會。英國、日本、美國、新加坡等政府已有提供或資助大腸癌的普查服務。而香港中文大學亦曾於2008年試行為期5年的大腸癌普查計劃。

癌症：癌症是人體細胞的一種疾病。我們的身體會自動繁殖新細胞，從而令我們生長、取代舊細胞、或修補因受傷而損壞的細胞。正常來說，細胞會很有秩序地分裂和繁殖，但一旦失去控制時，就會不停地繁殖，在身體裡累積成塊狀，成為「腫瘤」。腫瘤可分為良性（benign）和惡性（malignant）兩種，惡性的腫瘤俗稱癌。

尖子必殺技

衝擊港人飲食習慣 小學餐供應商停供

同學對於單元五公共衛生的認識，主要是傳染病、醫療科技等議題，但單元五所包括的內容其實更為廣泛，而且與我們息息相關，如「健康意識」便是個相當重要的元素，涉及眾多的通識概念和時事議題。若要應答有關公共衛生的題目時，同學可嘗試從健康意識的方向思考。

以最近頗受關注的加工肉類致癌研究為例，世界衛生組織把加工肉製品如火腿、香腸列為最具致癌風險的「1級致癌物」，與吸煙和石棉同一類別，專家指出每天食用50克加工肉製品，將增加一成八罹患結腸直腸癌的風險，當中牽涉到飲食習慣、公眾教育等概念，我們可以聯繫至對於香港人健康意識的影響。

首先，加工肉製品是本港食肆如快餐店和茶餐廳經常採用的食材，而在本年首8個月的加工肉製品進口量，已超過1億公斤，可見是次致癌報告對於香港人的飲食習慣有一定的衝擊，如有小學午餐供應商則自發停止提供所有包含加工肉類的飯盒。

降食物鹽糖委會助市民提升健康意識

特區政府的回應也會使香港人的健康意識有所提升。食物安全中心在研究發表後便表示會密切留意有關資訊，並加強對這方面的宣傳教育，當中同學亦可以參考特區政府近期對於世衛減鹽警告的回應。世衛於本年將鹽和糖的攝取分量調整至成人每

天不可吃多於一茶匙鹽（約5克）和6茶匙糖（約50克），但超過三成港人每天的糖攝取量超標，特區政府便隨即成立「降低食物中鹽和糖委員會」負責制定相關計劃。

總括而言，雖然公共衛生單元涉及不少醫療概念，同學或會感到陌生和難以掌握，但許多議題如上述提及的加工肉製品致癌、鹽糖攝取量等，皆與我們有密切的關係，而公共衛生的資訊大多來自世界衛生組織，因此同學宜多留意平日一些健康專題的新聞，特別是世界衛生組織的動向，有助理解公共衛生單元的議題。

馬燕雯

文憑試通識科5**狀元、中文大學中文系四年級生

延伸閱讀

- 《加工肉列致癌物 港午膳指引設限》，香港《文匯報》，2015年11月12日
http://paper.wenweipo.com/2015/11/12/HK1511120045.htm
- 《世衛澄清：少食加工肉防癌》，香港《文匯報》，2015年10月31日
http://paper.wenweipo.com/2015/10/31/GJ1510310021.htm
- 《國際癌症研究機構專刊對食用紅肉和加工肉製品做出評價》，世衛網站，2015年10月26日
http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2015/cancer-red-meat/zh/

香港文匯報記者 戚鈺峰