

## 營養之道

# 防癌秘笈

張可琪

最近，世界衛生組織轄下的國際癌症研究機構發表了新的研究報告，指出加工肉類（香腸、火腿、煙肉、午餐肉等）為第一類致癌物，即有確實證據可使人患上癌症。而紅肉（豬肉、牛肉、羊肉等）列為次一級的2A類致癌物，即可能令人患上癌症。哪生活上應怎樣配合？豈不是只能吃白肉（家禽類、魚類、海鮮等）？還有什麼可減低患癌風險呢？

加工肉類的確是方便可口，腸仔蛋再配即食麵是一個好例子。可惜，加工肉類往往是高鹽份，又不能確定當中是否使用全瘦肉，實在少食為妙。雖然出外飲食的食物種類選擇有限，但亦要留意不要早、午、晚三餐都包含加工肉類。也要減少進食同為高脂肪的食物。盡量選擇雞蛋、鮮肉片或扒類配米粉、生麵、烏冬、通心粉或意粉等。避免在家中儲存加工食物。可用紫菜配盒裝豆腐、粟米粒配糖心蛋（雞蛋烹煮5至7分鐘）等代替，這些食物的製作同樣簡易，存放時間亦較長。

紅肉有豐富的鐵質，特別對小孩、孕婦、餵哺母乳、來經女士、大型手術的康復者尤其重要。缺乏鐵質容易導致集中力不夠、貧血、暈眩，會有礙發育和康復、增加跌倒風險。白肉的鐵質較少，而植物中的鐵質吸收較差和需要配合維他命C的食物，因此紅肉實屬為最好的選擇。只要選擇瘦肉，去皮去脂肪，多以蒸煮、烤焗（避免燒焦的部位）的方式，減少使用醬汁，亦不失為一個均衡飲食模式。就算只吃白肉，但選擇高脂肪的部位，又或者利用高油份的烹調方式，亦不利健康。要好好控制體重，避免肥胖。因為肥胖會增加患癌的風險。

癌症的形成與自由基的積聚有一定的聯繫。抗氧化物能對抗自由基，增強身體的保護能力。抗氧化物主要來自植物，每日要進食不同種類的蔬菜水果和高纖維的五穀類（如：粟米、糙米、燕麥）。一些配菜如薑、蔥、蒜、辣椒含有高抗氧化物，煮食時不宜浪費。家長亦要作好榜樣，多鼓勵進食蔬果，亦可與子女製作蔬果小食，製造一個「有營」的家庭生活。

