



降低患癌风险，要远离烟酒。（档案照）



重新弄热隔夜菜，是否对健康有害，主要看是哪种食物以及烹调方法。（iStock图片）



烧烤和熏制的肉类，所含的致癌物质如亚硝胺比较高。医生的建议是，遵循健康饮食法则，注意饮食均衡。（iStock图片）

远离致癌物

要远离致癌物，最关键的是远离烟酒。在储存和烹调食物方面，要留意两种致癌物，即高温烹煮淀粉类食物时产生的丙烯酰胺，以及熏制肉类所含的亚硝胺。

他问 前一阵子，世界卫生组织属下的国际癌症研究机构发布报告，指每天摄入50克加工肉制品，罹患结肠直肠癌风险可能增加18%。我的朋友说炸薯条也可能致癌，因炸薯条内含致癌物丙烯酰胺（acrylamide）。

请问像丙烯酰胺致这样的癌物质，是否因高温烹煮而产生？人们是否要避免高温烹煮，减少摄入烘烤食物？

还有，熏制食物真的对健康有害吗？

有时候，父母会将晚餐的剩菜收起，隔天弄热当午餐吃。食物重新加温时，是否会产生影响身体的有害物质？

答 在一些人口当中，炸薯条是含致癌物丙烯酰胺的最常见食物来源。科研人员已在动物实验中证明，丙烯酰胺是致癌物质，提高患癌风险。对人类健康影响的相关研究，目前还没有一致的结论。

储存食物的方法和烹调食物的温度，确实可影响丙烯酰胺的分量。一

些碳水化合物的食物可含丙烯酰胺，但碳水化合物也是一种主食，不可能完全不吃。

遵循健康饮食法则很重要

一般建议，遵循健康饮食法则，注意饮食均衡。以炸薯条来说，分量适可而止。当你炸或烘烤马铃薯时，遵循食物标签上注明的烹调法，时间也别过长。

高温烹煮淀粉类食物时，如炸、烘、烤时，会产生丙烯酰胺。这些是碳水化合物及一些氨基酸因高温下产生的化学反应，食物可能带有焦味，或许增添味道，但产生丙烯酰胺。

相比之下，烧烤和熏制食物，或许不必过于关注丙烯酰胺的问题，因丙烯酰胺主要是烹煮淀粉类食物产生的。然而，烧烤和熏制的肉类，所含的其他致癌物质如亚硝胺（nitrosamines），就比较高。

如何降低降低患癌风险？

重新弄热隔夜菜，不一定对健康有害，主要看是哪种食物以及烹调方法。以丙烯酰胺这个致癌物质来说，食物和香烟是主要来源，沐浴露或洗洁剂并不是问题。

至于降低患癌风险，最关键的是远离烟酒、保持健康体重，并吃得健康。健康饮食包括：多吃蔬菜水果、全谷类，少吃红肉和加工肉等。

虽有研究显示，吃某些食物能降低患癌风险，例如有研究指喝咖啡能降低患肝癌的风险，但整体而言，这些研究的结论未有定论。



凡丹副教授
(Rob Martinus van Dam)
苏瑞福公共卫生学院
新加坡国立大学