



通識新時代

695 期



# 吃加工肉增患癌風險

## 市民要停止食用？



港人日常早餐或下午茶吃的火腿、香腸、煙肉、午餐肉，原來多吃會致癌！世界衛生組織（World Health Organization，簡稱WHO）於2015年10月26日將包括香腸、火腿及煙肉等加工肉類評定為「1類致癌物」，與吸煙及石棉同級，而牛、豬、羊等肉類則列為次一級的「2A類致癌物」，也屬致癌可能性較高的物質。世衛解釋，多個研究證實加工肉及紅肉會增加患上大腸癌、胰臟癌等風險。

世衛轄下的國際癌症研究機構（The International Agency for Research on Cancer，簡稱IARC），召集來自10個國家的22名專家組成的工作小組，檢視了多個國家中有不同飲食習慣人群食用紅肉或加工肉與十幾類癌症關係的800多項研究後，將加工肉，即經過醃製、煙熏或發酵的肉類歸類為「對人類致癌」（即1級）；牛、豬、羊等紅肉亦被歸類為「較可能對人類致癌」（即2A級），前者日吃50克、即1.5條腸仔或四片火腿，便會令患大腸癌風險增18%；若日吃100克紅肉，則增加17%患癌率。

世衛又引述全球疾病負擔計劃的推算，每年有3.4萬人因大量進食加工肉而患癌死亡，另每年有5萬人因吃紅肉而患癌死亡。根據醫管局香港癌症資料統計中心的資料顯示，本港大腸癌病發及死亡人數亦有上升趨勢，2012年有4,563宗大腸癌新症，同年有1,903人死於大腸癌，是本港第二位癌症殺手。本港食物安全中心表示，世界癌症研究基金會多年前已指出，市民應避免進食加工肉類，另亦應留

意加工肉類一般含鹽量較高，中心會因應研究報告加強對市民宣傳教育。

### 北美肉類協會反駁有違常理

北美肉類協會反駁，認為世衛報告內容有違常理，重申肉類提供人體必須的蛋白質、維他命及礦物質，是均衡飲食的一部分。不過，自世衛發表有關報告後，根據韓聯社報道，韓國的加工肉製品銷量一天之內驟減近20%，大型超市易買得（E-Mart）的火腿、煙肉等加工肉製品一天的銷售額較20日減少16.9%。樂天超市（LOTTE Mart）的銷售額亦減少了17.9%。韓國食品醫藥品安全處稱，與農林畜產食品部等相關部門合作，設工作小組和專家諮詢小組，研究加工肉製品和紅肉類會對人體帶來的影響。

據全球疾病負擔專案的估計，全世界每年大約有3.4萬例癌症死亡可能是飲食中含有大量加工肉製品導致的，相比之下，每年全球因吸煙造成大約100萬例癌症死亡，可見加工肉製品與吸煙雖然同被列入「1類致癌物」內，但兩者引致癌症並死亡的風險卻相差很遠。世衛的聲明亦指出，不認為市民要停止食用加工肉製品，但要明白多吃加工肉製品，會增加大腸癌的風險，故此少吃為佳。其實，人們應有節制及均衡進食，配合足夠生果、蔬菜及纖維，再加上運動及控制體重，以減少患上癌症的風險，即使生活繁忙的港人無法避免外出用餐，但加工肉應當少吃為妙，可選含新鮮肉類的菜式，如雞肉等。

撰文：劉家莉



▲世衛的聲明指出，不認為市民要停止食用加工肉製品，但要明白多吃加工肉製品，會增加致癌風險

資料圖片



▲牛、豬、羊等肉類列為「2A類致癌物」，也屬致癌可能性較高的物質

資料圖片

## 心理學也研究飲食和疾病

### 書 架

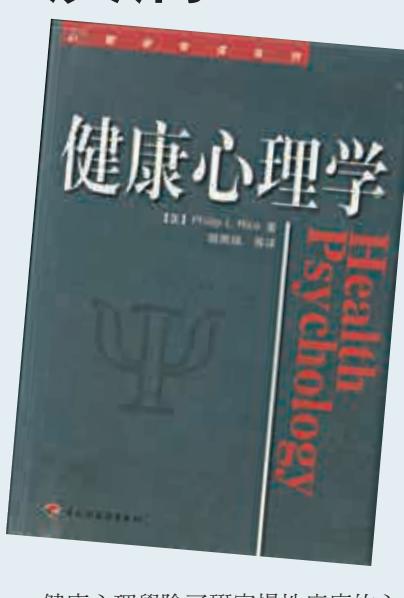


心理學的研究範圍正在不斷擴大，基本上任何涉及人類行為的議題，亦是它可研究的項目。近年香港社會的一些市民，心態及行為偏離正軌，引發我增強了學習心理學的興趣。例如，近日有歌星與行政長官拍了數張照片，竟被人形容為「出賣」香港；一些律師或學者政客為了討好年輕的選民，竟然反對遏止網上侵權的法案。這些人的心理，都可由心理學去研究和探討。言歸正傳，健康心理學是心理學分出來一個有趣及實用的分支，而Rice（胡佩誠等譯）的《健康心理學》（北京：中國輕工業出版社，2000年），是研究本分支的入門書籍。

慢性疾病是一種持續較長時間，並且不可治愈，影響我們每天正常生活功能的疾病。在各種成年人的不同類型慢性病中，如癌症、糖尿病、關節炎等，只能減輕症狀，但不能根治。

健康心理學的研究方向之一，是研究癌症與日常飲食習慣的關係。飲食習慣被認為能增加或減少患癌的危險。研究發現，35%的癌症患者有不良的飲食習慣。某些食物與幾種不同類型的癌症有關，最常見的觀點是長期食用高脂肪食物的人更容易患癌症。近年的研究又顯示，減少50%的動物脂肪攝入可減少50%的結腸癌患者。

另一些危險因素，是長時間烹調和用碳燒烤食物的習慣，它將使致癌物沉積於食物表面。另一方面，攝入適當的食物能預防癌病。高纖維的食物有助於減少脂肪的沉積，而維生素也可以降低患癌症的危險。此外，健康心理學家會研究，還包括：患癌者的心靈變化、患癌者的家庭關係改變，社會對患癌者的支持等。簡言之，大凡與病者的心理及人際關係有關的議題，都屬健康心理學的研究範圍。



健康心理學除了研究慢性疾病的心理成因和影響之外，還有許多有趣的課題，包括：悲傷心理的成因、社會網絡與疾病、有害的習慣、兒童及老人健康等。目前社會上部分人的心理走上了歧途，他們讀點健康心理學，或許正是治療一下他們心靈的一道良藥。

香港通識教育會 李偉雄

### 休版啓事

因應聖誕新年學校假期，大公報《通識新世代》明天起休版，2016年1月5日復刊。謹祝讀者朋友新年進步。  
——編者

### 專業眼

#### 了解「自我」

人自出生以後，便無可避免地都會與其他人產生互動的關係，由最早期所接觸的父母、親人、師友，以至投身社會後所會面對的種種不同的人，每個人都有機會在自身與他者相處的經歷中產生不同的群性互動關係。在這互動的歷程中，有些人會體會到愛與被愛，也有些人會從群體的分工合作中完成生涯發展的任務；但是，有些人可能會從負面的關係中產生許多的心理困擾、人事衝突，甚至成為個人在成長歷程中的障礙。

不少學者認為，深深地影響着每一個人的發展與成長的，就是每個人的「自我」。林孟平（1993）認為，一個健康的自我形象，是自尊的基礎。一旦缺乏健康的自我形象時，偏差的行為問題便逐漸衍生，若得不到及時和適當的處理，便會令這個「我」的成長受阻，甚至乎摧毀一生。故如何擁有自己的自我形象，便成為討論人在個性與群性發展中一個非常首要而且重要的課題。

#### 「自我」的三個成分

「自我」這個概念，就是指一個人與外界互動時的依據（Schaffer, 2004）。基於有個自我的主體，個人得以採取某個特定的觀點去理解這個世界，以及與他人產生溝通和互動，並從而了解自己。然而，當我們進一步分析「自我」這個概念時，我們發現「自我」並不是一個簡單而單一的概念，而是一組相當複雜的概念群，當中包含了三個重要的區分，即意識部分的「自我覺察」（Self-Awareness）、認知部分的「自我概念」（Self-Concept）和評鑑部分的「自尊感」（Self-Esteem）。

發展心理學家發現，當幼兒在出生後約十二個月，能發展出足夠的視覺能力後，便開始有自我覺察的意識，發現「我」與外界是有所不同的，而這個「我」亦是作為理解經驗的主角。這便是意識部分的「自我覺察」，當中涉及的僅僅只是感覺與材料而已。而「自我概念」則是人們對自己的觀感作認知性的把握，是通過「我是誰？」以及對自身特徵的描述去建構自我概念的。至於「自尊感」，則是指一個人整體的自我價值感或先天接受感，是個人對自己才幹和有關自己特質的評價和觀感。

大部分學者認為，如果一個人所追尋的理想的自我與實際生活中可觀察到的真我相去不遠，則這個人便具有較高的自尊感；相反，若兩者的相距愈大，則這個人便具有較低的自尊感了。高自尊的人會表現出自信、自豪、感到自己有價值、有毅力等；而低自尊的人會表現出不進取、退縮、被動、容易放棄、抑鬱、自我評價低等。有很多研究甚至證實，低自尊的人與一些行為偏差問題有着明顯的關連。

#### 延伸閱讀

Schaffer, H.R. (著)，吳志雄、陳聰、明潔瑩（譯）（2004）：《群性發展》，香港：香港公開大學出版社。

通識教育科專業發展學會幹事 張錦華博士



### 緣起香江

#### 香港的漁農物產（上）

香港山多地少，地質以花崗岩居多，亦蘊藏各種礦物，若以耕作而言，土質未算肥沃，但因氣候偏暖，雨水充足，境內亦有不少農林產物，實是古時地區之重要經濟資源。

稻米是我國主要食糧，可製成粥、粉、麵、飯等食品。香港屬亞熱帶氣候、日照長，如土壤配合亦宜種稻。如元朗的錦田盆地、二澳等處多墾稻田，亦能出產上等絲苗，惟產量不高，今已停產。另外，芋頭、番薯、花生等雜糧亦是常見農產，主要供本地食用。

新界多處，亦種植各種瓜果，《新安縣志》就記載本地盛產芥藍菜（芥蘭）、生菜、莧菜、豆角、涼瓜、黃瓜、節瓜、白菜、冬瓜、蘿蔔、生薑等農產，至今亦供應市民食用。

本地氣候最宜種植水果，諸如沙梨、菠蘿、柚子、龍眼、木瓜、黃皮等均是常見農產，亦有荔枝、西瓜、檸檬等，多供應新界居民日用，少數銷往外地。

提到本地水果，不得不提甘蔗。由於甘蔗蘊含人體必要之礦物，古人早已懂得榨蔗取糖。由於本地水土合適，舊日在西貢北約和上水打鼓嶺就是著名的甘蔗產地。每年冬季，甘蔗收成，產物供食用以外，亦引伸製糖工業。

由英人G. N. Orme撰寫的《新界報告1899-1912》曾對鄉民製糖作細緻記錄：「在新界大量種植。甘蔗生長的高度為六至十英尺，成熟時被砍下來，其長莖由一個磨來粉碎。這個磨由四扇又大又粗又圓的磨石組成，向內轉動，通常由四頭牛來驅動」，藉此榨汁煉糖，「其濁而黑者曰黑片糖，清而黃者曰黃片糖，其白而細者曰白沙糖。」

本地亦有種茶葉，「其出於杯渡山絕壁上者，有類蒙山茶，烹之作幽蘭、茉莉氣。綠山勢高，得霧露以滋潤之，故味益甘芳，但不易得耳。若鳳凰山之鳳凰茶、擔竿山之擔竿茶，消食退熱。以及竹仔林之清明茶，亦邑中之最著者也。」種茶雖非本地重要經濟產業，但產品卻是縣中名產，聲價不凡。

此外，昔日之香港種有不少靛青，可製作染料，用資染布。舊日之鄉民以簡易之法染布，在農業社會是相當普遍的。

香港史學會總監鄧家宙  
電郵：shkh.org@gmail.com



▲甘蔗蘊含人體必要之礦物，古人早已懂得榨蔗取糖

