

# 常吃超加工食品 增32種健康風險

## 易患癌症心臟病 專家呼籲在聯合國框架下管制

**超**加工食品（ultra processed foods）好吃又方便，但會損害身體健康。根據2月28日發表在《英國醫學期刊》（BMJ）上的一項最新大型研究，過量食用超加工食品，增加32種健康風險問題，包括罹患心臟病、癌症、II型糖尿病、焦慮和早死的風險等。專家呼籲聯合國相關機構，對超加工食品實施管制，減少危害公共健康風險。

【大公報訊】加工食品已有多年歷史。按照巴西聖保羅大學在2009年推出

「NOVA食物分類系統」，根據食品在生產過程中的加工程度，可分為「未加工或最低限度加工食品」、「加工食品材料」、「加工食品」以及「超加工食品」四類。

其中，超加工食品經由多種工業流程生產，通常含有色素、乳化劑、香料等添加劑。這些產品往往添加有大量的糖、脂肪和鹽，但其維生素和纖維含量較低。冰淇淋、香腸、薯片、番茄醬和即食麵等常見食品均屬超加工食品分類，因此俗稱「垃圾食品」。

### 或增50%疾病死亡風險

早先，已有研究將超加工食品與有害健康影響聯繫起來，但尚未有明確證據證明這種聯繫。來自美國約翰霍普金斯大學彭博公共衛生學院等機構的專家對近三年間發表的14篇評論文章中的45項匯總分析，涉及人數達到990萬人。相關的研究結果發表在2月28日的《英國醫學期刊》上。

研究結果表明，「接觸超加工食品與32項健康參數之間存在直接關聯，包括死亡率、癌症、精神、呼吸、心血管、胃腸道和代謝健康結果」。文章補充稱，大量接觸超加工食品，會導致有害健康影響的風險增加，特別是在心臟代謝、常見精神疾病和早死方面。

有「可信的證據」表明，較高的超加工食品攝取量，與約50%的心血管疾病相關的死亡風險增加、48%至53%的焦慮和常見精神障礙風險增加，以及12%患上二型糖尿病的風險增加有關。「高度提示性的證據」表明，含大量加工食品的飲食習慣，與21%任何來源相關的死亡風險增加、40%至66%與心臟病、肥胖、二型糖尿病和睡眠問題相關的死亡風

險增加，以及22%患上抑鬱症的風險增加有關。

此外，也有證據表明超加工食品與氣喘、胃腸道健康、某些癌症和心臟代謝危險因子之間存在關聯，但其證據仍然有限。研究人員承認，本次研究中存在一定局限性。

### 全球14%成人對「超加工食品成癮」

有國際學者認為，超加工食品「不僅僅是改良食品」。通常情況下，它們「幾乎不含真正的食品」，並且由廉價的化學處理成分製成，包括變性澱粉、糖、油和脂肪。他們補充說：「沒有理由相信，人類能夠完全適應這些產品。」

研究人員表示，冷凍食品、含糖麥片、薯片和速食等超加工食品佔美國每日總能量攝取量的58%。報道稱，薄弱的監管標準和相關行業的影響力，甚至已經讓超加工食品進入了美國學校的菜單。學者們呼籲聯合國機構和成員國，制定一個類似於煙草控制條約的框架，用於管控超加工食品。

近年來，全球超加工食品的消費量迅速增加。在英美兩國，超過一半的平均飲食由超加工食品組成。對於年輕、貧窮或來自落後地區的一部分人來說，超加工食品在其飲食中的佔比高達80%。倫敦大學學院副教授圖勒肯表示，超加工食品通常柔軟且富含能量，通常會積極向弱勢群體推銷，這種設計和營銷方式會推動過度消費。

去年11月，《BMJ》上發表另一項研究顯示，估計全球約有14%成年人和12%兒童存在「超加工食品成癮」情況，他們會不由自主地吃例如雪糕、薯片、汽水等超加工食品，並且在嘗試戒掉時出現難戒斷症狀。專家提出，應在相關食品附上成癮標籤，以提醒消費者。

（《衛報》、《華盛頓郵報》）

### 超加工食品 如何影響健康？

近年來數十項研究發現，大量食用超加工食品的人，更易罹患肥胖、心血管疾病、癌症、糖尿病和其他慢性病。

來源：  
BMJ、  
MD安德森癌症中心



▲最新研究顯示，超加工食品可能導致數十種健康問題。圖為美國佐治亞州亞特蘭大的一間超市。



▲2月26日，美國總統拜登（右）在紐約一間冰淇淋店吃甜筒。

●一般來說，「加工食品」是指任何經過加工的食品的總稱，而「超加工食品」定義源自NOVA食品分類系統，通常指由食品公司使用許多人造配料製造出來的包裝食品。此類食品通常含有5種或以上的配料，含有大量的添加劑，例如防腐劑、乳化劑、甜味劑、人工色素和香料等等。此類食品利潤高、方便、口感佳，且通常高糖高鹽高油，具有較長的保質期。



●常見的超加工食品包括：包裝零食（薯片等），包裝麵包，加工肉類（煙肉、火腿、香腸等）、穀物（早餐麥片）、調味品（番茄醬、沙律醬和調味汁等）、甜味飲料（碳酸飲料、果汁、運動飲料和調味酸奶等），酒精飲料（威士忌、琴酒和杜酒等）、糖果甜點（雪糕、蛋糕和餅乾）和即食麵等。

超加工肉類通常添加亞硝酸鹽和硝酸鹽，常與結腸直腸癌有關。世界衛生組織（WHO）在2015年將加工肉類如香腸、火腿等列為一級致癌物。



### 在英國醫學雜誌

《BMJ》上刊登的多項研究表明，超加工食品與肥胖、高血壓、高膽固醇以及癌症的高風險存在正相關的關係：

- 超加工食品在飲食比例每增加10%，心血管疾病風險則相應增加12%，冠心病風險增加13%，以及腦血管疾病發生率增加11%；
- 當每日攝取超加工食物的基準為2份，被視為屬於正常死亡風險時，每日攝入3份，死亡風險將增加18%；每日攝取超過4份，死亡風險增62%；
- 經常食用超加工食品與男性結直腸癌風險增加29%有關，與男性遠端結腸癌風險增加72%有關。

## 英政府試用AI 或可取代公務員

【大公報訊】據《金融時報》報道：英國政府正嘗試在行政工作中使用生成式人工智能（AI）工具作為輔助，以提高工作效率。副首相道登計劃於當地時間2月29日公布白廳正在試用的AI工具，以期在中央部門和公共服務領域更廣泛地推廣。

英政府試用的AI工具包括使用政府託管的ChatGPT版本，以及內部安全託管的開源AI模型組合。這些工具正被用於起草對議員提交問題和信息自由請求的初步答覆。大臣們還在試點使用AI分析對政府諮詢的回應，並撰寫對議會問題的回答草稿。

道登稱，AI不適合「新穎、有爭議或

高度政治敏感的領域」，但可以很好地協助「常規」行政任務。政府也在嘗試讓AI工具讀取、總結和分類公眾諮詢的回覆，此類工作通常需要25名公務員3個月的時間來處理。

去年11月，英國政府計劃在政府內組建由30名AI專家組成的特別工作組，以啟動公共服務轉型。如今該團隊的規模將增至70人，其預算也將從500萬英鎊增加到1.1億英鎊。

道登表示，如果試點項目擁有概念證明，政府將可以盡快擴大其使用規模以節省資金，並改善公共服務。他表示，AI的快速發展意味着更多機會的出現，其「可

能是解決政府問題的『靈丹妙藥』」。當時有評論指出，英國可能進一步縮減公務員隊伍的規模，目前英國公務員隊伍已經縮減了6.6萬個工作崗位。



▲英國首相蘇納克去年11月在首屆AI安全峰會上講話。

## 韓政府通牒期屆滿 僅近300醫生返崗

【大公報訊】綜合路透社、韓聯社報道：韓國政府對醫生罷工的最後通牒期限屆滿，當局將從3月1日起對拒不返崗的實習醫生實施行政處罰，甚至採取相應的法律手段進行起訴。政府此前規定，參與罷工的實習醫生必須於2月29之前返崗，否則將吊銷其行醫執照。

韓國近萬名初級醫生（約佔實習醫生總數80%）從19日陸續遞交辭呈，以抗議醫學院擴招65%的計劃。韓國政府此前承諾，如果醫生能夠在2月29日最後通牒前復工，將不會追究其責任。對於未及時返崗的醫生，政府將通知他們吊銷行醫執照的決定，並給予他們回應的機會。



▲2月29日，一名醫務人員在韓國首爾國立大學醫院前行走。

此前，政府向各醫院發布了「維持診療命令」，禁止無正當理由中斷診療，敦促離崗醫生在2月29日前返崗復工。根據

韓國法律，醫生不得罷工，違者將被吊銷行醫執照，並面臨長達三年的刑期或3000萬韓圓的罰款。

雖然有部分醫生開始陸續回到醫院，但全面復工尚未實現。據悉，截至2月29日上午11時，已有294名實習醫生返回工作崗位。福祉部調查了100家主要實習醫院的情況後表示，兩日來，缺勤人數持續減少，缺勤率從73.1%有所下降。其中有32家醫院返崗人數超過1人，10家返崗人數逾10人。截至2月28日晚，韓國全國1.3萬名實習醫生和住院醫生共提交了997份辭職報告，佔總數的80.2%，缺勤9076人，佔72.8%。

### 申請酒牌續期公告 第五街冰室

現特通告：李培君其地址為九龍坪石邨黃石樓2711室，現向酒牌局申請位於九龍黃大仙竹園道15號竹園南邨竹園商場地下S002號鋪主要部分，第五街冰室的酒牌續期。凡反對是項申請者，請於此公告刊登之日起十四天內，將已簽署及申明理由之反對書，寄交新界大埔鄉事會街8號大埔綜合大樓4樓酒牌局秘書處。

日期：2024年3月1日

### NOTICE ON APPLICATION FOR RENEWAL OF LIQUOR LICENCE

#### 第五街冰室

Notice is hereby given that Lee Pui Kwan of Flat 2711, WONG SHEK HOUSE, PING SHEK ESTATE, KLN is applying to the Liquor Licensing Board for renewal of the Liquor Licence in respect of 第五街冰室 situated at Major Portion of Shop, No. S002, G/F Chuk Yuen Plaza, Chuk Yuen (South) Estate, 15 Chuk Yuen Road, Wong Tai Sin, Kowloon. Any person having any objection to this application should send a signed written objection, stating the grounds therefor, to the Secretary, Liquor Licensing Board, 4/F, Lockhart Road Municipal Services Building, 225 Hennessy Road, Wanchai, Hong Kong within 14 days from the date of this notice.

Date: 1 March, 2024

### 申請會社酒牌續期公告 香港海關高級官員會所

現特通告：鄒子平其地址為香港北角渣華道222號海關總部大樓12樓，現向酒牌局申請位於香港北角渣華道222號海關總部大樓12樓香港海關高級官員會所的會社酒牌續期。凡反對是項申請者，請於此公告刊登之日起十四天內，將已簽署及申明理由之反對書，寄交香港灣仔軒尼詩道225號駱克道市政大廈8字樓酒牌局秘書處。

日期：2024年3月1日

### NOTICE ON APPLICATION FOR RENEWAL OF CLUB LIQUOR LICENCE

#### Customs & Excise Service Senior Officers' Mess

Notice is hereby given that KWONG Tze-ping Jimmy of 12/F, Customs Headquarters Building, 222 Java Road, North Point, Hong Kong is applying to the Liquor Licensing Board for renewal of the Club Liquor Licence in respect of Customs and Excise Service Senior Officers' Mess situated at 12/F, Customs Headquarters Building, 222 Java Road, North Point, Hong Kong. Any person having any objection to this application should send a signed written objection, stating the grounds therefor, to the Secretary, Liquor Licensing Board, 8/F, Lockhart Road Municipal Services Building, 225 Hennessy Road, Wanchai, Hong Kong within 14 days from the date of this notice.

Date: 1 March 2024