# 紅肉和加工肉製品

世界衛生組織（下稱“世衛”）轄下的國際癌症研究機構早前發表對食用紅肉及加工肉製品的致癌性評價報告。加工肉製品被歸類為“對人類致癌”（1 級），紅肉則被歸類為“較可能對人類致癌”（2A 級）。該機構的最新審查並**沒有要求人們停止食用加工肉製品**，而是指出**減少食用可降低患上大腸癌風險**。機構於安排或提供膳食時，例如商務午餐、週年晚宴等，建議遵行健康飲食原則，並減少使用加工肉製品。新鮮或急凍瘦肉和非油炸的豆製品都是健康的代替品。詳情請參閱《安排和供應膳食的指引》。

## 甚麼是紅肉和加工肉製品？

按國際癌症研究機構的定義，紅肉是指所有哺乳動物的肌肉，例如牛肉、豬肉、羊肉、馬肉等。加工肉製品指經過鹽漬、風乾、發酵、燻製或其他為增加口味或改善保存而處理過的肉類，例如火腿、午餐肉、煙肉、香腸、鹹牛肉、牛肉乾等。

## 加工肉製品與吸煙的致癌風險不同

國際癌症研究機構的分類指的是關於某一物質是否致癌的科學證據的力度，而不是評估風險水平。加工肉製品雖與吸煙歸類於同一類別（“對人類致癌”1 級），但這並不意味著它們具有同樣的危險性。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，每年全球因吸烟造成大約 100 萬例癌症死亡。

## 食用量愈多，風險愈大

對個人來講，因食用加工肉製品而患上大腸癌的可能性依然很小，但隨著食用量的增多，風險也隨之增大。有關專家估計每天食用 50 克加工肉製品，患上大腸癌的風險會提高約 18%。50 克加工肉製品例子如下：

三分一細罐午餐肉

兩片火腿

一條半香腸

兩片煙肉

實踐健康飲食

- 健康均衡飲食是一個以穀物類為主，多吃蔬菜水果、適量進食奶類、肉類及其代替品的飲食模式。
- 在日常飲食中應選擇低油鹽糖及高膳食纖維的食物，因此建議每日進食最少五份水果和蔬菜及減少食用加工肉製品，因其脂肪或鹽分較高。
- 健康飲食原則亦強調食物的選擇要多元化，即選用不同的食物。肉類的選擇除紅肉外，還包括家禽、魚、海鮮、蛋、乾豆和黃豆製品。
- 參閱《安排和供應膳食的指引》爲員工安排或提供膳食。

想知道更多有關……

✧ 《安排和供應膳食的指引》，請瀏覽 http://www.chp.gov.hk/files/pdf/gls_for_sectors_on_meal_provision_c.pdf

✧ 紅肉和加工肉製品的資訊，請瀏覽 http://www.chp.gov.hk/tc/content/42034.html

✧ 健康飲食的資訊，請瀏覽「健康地帶」網站 http://www.cheu.gov.hk

✧ 「健康在職計劃」的資料，請瀏覽 http://www.healthatwork.gov.hk