

中秋烤肉，你必須知道的致癌危機

文/家庭暨社區醫學部 維多莉陳

中秋節是個大家團圓的節日，除了開心吃月餅、柚子以外，重頭戲不外乎就是「烤肉」了！每到中秋，走在路上就可以聞到從各處飄出的陣陣烤肉香味，有很多人還一連烤一個禮拜，好好的趁機放縱一下忍耐已久的口腹之慾。可是你知道烤肉裡，其實隱藏著可怕的致癌危機嗎？

烤肉會致癌？以前大家的觀念是「醃製食物」會致癌，像香腸、臘肉等，因裡頭的亞硝酸鹽吃進身體裡，會被轉換成致癌物質。但多數人不知道，其實「完全沒加工」的牛肉、雞肉、豬肉也有可能致癌！

1. 高溫加熱生肉，易致癌

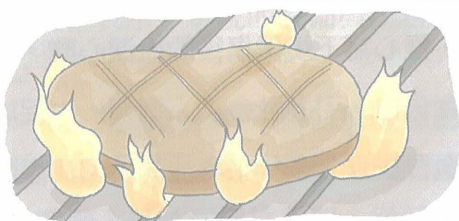
烤肉之所以令大家難以忘懷，往往因為「口感」上的香酥滋味，外硬內多汁的好滋味，也只有炭火高溫加熱才辦得到！但就是這高溫加熱的力道，加速了致癌的風險。研究發現，當肉類被高溫急速加熱時，會釋放一種HCA_s（多環胺類）的化合物，會引發致癌的風險。當炭火燒到紅通通的時候，溫度可以高達750~1000度，當生肉直接跟高溫接觸時，致癌化合物就會被大量釋放，致癌物質在不知不覺中被吃下肚。

2. 飛揚的煙也是致癌的元兇

烤肉陣陣撲鼻的香味，總讓人口水直流，但你知道煙裡頭，也可能含致癌物質嗎？烤肉時常常有油脂或肉汁意外的滴落到高溫的炭火上，研究發現，當肉汁滴到熱碳

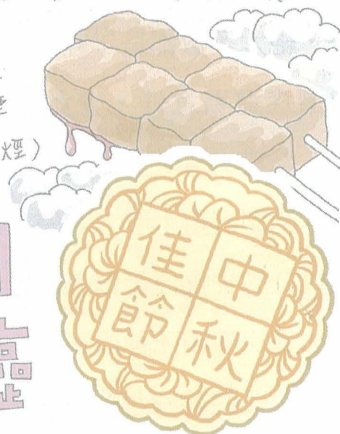
上產生蒸發的煙，裡頭也含著致癌物質PAH_s（多環芳香烴）。換言之，聞到的煙味裡頭，其實就含著高量的致癌物質。

f 維多莉陳的醫評觀察日記



肉類直接高溫加熱
會產生致癌化合物 HCA_s (多環胺類)

肉汁滴到熱炭
會產生致癌煙
PAH_s (多環芳香烴)



烤肉
致癌

看完這些研究後，是不是對烤肉又有比較新的認知了呢？並不是要大家中秋節別吃烤肉，而是「減少」吃的頻率，並選擇用「健康烤肉」的方式！

『健康烤肉的聰明小撇步』

撇步一：醬料烤熟再刷，焦黑物不沾肉

市面上賣的醬料含有高量的糖分，糖是由碳水化合物組合，遇熱會碳化使肉片上烤焦的黑色沈積量更多、致癌物質上升。一

般人誤以為邊烤邊塗比較入味，甚至一開始就拿醬汁來醃肉，這都是很錯誤的觀念。含糖醬汁在烤肉的過程，暴露在高溫炭火的時間越多，產生焦碳化量越高、越容易引來致癌物上身。

比較建議的方式是在肉熟透準備拿開烤網前30秒再刷醬汁。這樣不只可讓肉有更多層次的味道，還可大幅下降含致癌性的烤焦物！

撇步二：改變烤肉的醬汁，就可減少致癌物

你用的烤肉醬是什麼呢？通常家裡常用的烤肉醬是那種甜甜的醬料，但其實還有很多種不同滋味的烤肉醬可能同時可以降低致癌物、並可引出食物的好風味喲！

利用一些含抗氧化物質的天然食材自己製作烤肉醬吧！薑、檸檬、大蒜、醋本身就是屬於一種調味料，發現若烤肉前在肉片上

塗抹上一層，可以大幅度減少烤肉中引發的致癌物質喲！

撇步三：烤肉前，將肉片微波60秒，趕走90%致癌物

烤肉會致癌，是因為肉類暴露在高溫下過久的時間造成的。最好的避免方式就是減少暴露高溫的時間。

「微波烤肉法」，厚的肉片用微波爐加熱90秒，薄片用微波爐加熱60秒，利用短暫微波加熱可以鎖住肉汁的原理，烤肉口感不減、又可以同時大幅度減少高溫暴露的時間。UC Davis大學研究甚至發現，利用這樣的方式可以減少96%的致癌物HCAs(多環胺類)。

烤肉不是不可以，只要聰明的運用健康烤肉的方式，你也可以輕鬆無負擔的快樂度過美好的中秋佳節！

