

## 漫談烤肉的健康危害

◎林口長庚腎臟系臨床毒物科暨重金屬實驗室助理教授 許景璋

不知何時開始，烤肉已經變成全民運動，特別是中秋烤肉更是全家團圓下的唯一選擇，佳節全島烤肉香，已經是台灣，自城市到鄉下的最特別景像。

然而烤肉常用的木炭於燃燒時，會產生無色、無味、無臭的一氧化碳劇毒，油脂加熱也會產生多環碳氫化合物。當烤肉場所不通風時，就可能吸入過量毒氣。烤肉還會產生煙燻、粒狀物，甚至戴奧辛，如果真要烤肉，最好等到炭火發光不冒煙時再烤，並且離炭火遠一點，才能減少致癌物質產生。肉類也不要先用醬料醃過，因為使用醬料不但會攝取太多鹽分，也容易讓食物烤焦，最好烤熟後再蘸少量醬料食用。

應選擇可重複使用編號 304 或 18/8 的不銹鋼烤網或用烤盤取代烤網，或是將烤肉架包上錫箔紙，除了可讓食物受熱均勻，也可隔離有害的煙塵；並記得煮一大鍋各式青菜、玉米、蘿蔔、山藥或生菜沙拉含洋蔥綠花菜等、泡一大壺綠茶、大量的柚子及其他水果，以提供足量的維生素 C、纖維質、及抗氧化等解毒物質。青菜水果的總量，應多於所吃的肉量 2 倍以上較健康。

少吃烤香腸、臘肉、火腿、熱狗、

培根等含硝酸鹽及亞硝酸鹽食物，因為高溫調理會有亞硝胺致癌物產生。先把食物煮熟後可使亞硝酸鹽流失再烤，毒素產生量較少。而且食用時最好能配合青菜水果或綠茶一起食用，會減少亞硝胺致癌物合成。且亞硝酸鹽食物不要與富含胺類的魷魚、秋刀魚、干貝、鱈魚等海鮮合吃，以避免在體內合成大量的亞硝胺致癌物。另外，若吃硝酸鹽食物同時喝養樂多、優酪乳會增加硝酸鹽轉化為亞硝酸鹽，進而增加亞硝胺致癌物合成，而木瓜中含有獨特的番木瓜碱，可以阻止人體致癌物質亞硝胺的合成，減少對健康的危害。此外木瓜的蛋白酶和酵素還有助於分解食物，促進人體對食物進行消化和吸收，因此可搭配木瓜汁食用。

最後提醒大家烤肉的三要與三不要。「三要」是(1)食材搭配深色的新鮮蔬菜或柚子及富含維生素C的水果。(2)以茶類代替飲料。(3)用芹菜、九層塔、蒜頭、洋蔥或蔥等辛香料醃肉調味。「三不要」是(1)香腸不和魷魚、干貝、秋刀魚、鱈魚或養樂多乳酸飲料等食物一起食用。(2)包錫箔紙或鋁箔紙的食材，建議不要先調味。(3)不吃烤焦的食物。🍷