

中秋佳節慶團圓，聰明烤肉離腸癌

◎林口長庚大腸直腸外科主治醫師 孫麒洵



專長

肛門手術、大腸直腸相關腹部手術、大腸鏡檢查治療

中

秋節是一個團圓的時刻，除了賞月、品嚐月餅和柚子外，烤肉已成為不可或缺的節慶習俗。然而，您知道嗎？雖然美味可口、香噴噴、油滋滋的烤肉令人垂涎，但其中卻隱藏著導致大腸癌的風險。為了在與親朋好友團聚的佳節中，愉快地享受烤肉，筆者在這邊提醒各位民眾關於誘發大腸直腸癌的危險因子，並分享一些小技巧，降低大腸癌的風險。

大腸直腸癌連續 15 年稱霸國內癌症發生人數第一，儘管癌症發病數量仍在增加，但多數為早期癌症，這歸功於早期篩檢和治療的效果。2019 年國外進行的一項大型研究追溯了 30 年，涵蓋了 195 個國家，發現大腸癌的危險因子包括缺乏鈣、飲酒、抽菸、超重、缺乏運動、低乳製品和低纖維攝入量，以及攝取過多加工肉類和紅肉。那麼，為什麼美味的烤肉會

增加大腸癌的風險呢？烤肉過程中，高溫會產生雜環胺（Heterocyclic amines），而動物油脂或沾醬中的油，滴入火炭或烤架上時，會形成焦炭，則釋放出多環芳香烴（Polycyclic aromatic hydrocarbons），此外，食物（尤其是蛋白質和脂肪）在燒烤過程中，因不完全燃燒，也會釋放這些物質，這些都是已知的致癌物。烤肉時的食材大多是加工製

品和紅肉，搭配的飲料也多含高糖，這些又是造成大腸癌風險增加的因素。

那要如何烤肉才是聰明的選擇呢？以下有幾點小技巧，讓我們保護腸道健康，遠離大腸癌：

1. **優質食材少加工**：選用優質、新鮮的肉類，例如新鮮雞肉（去皮更減脂）、海鮮等，減少紅肉及加工食品的食用。
2. **多食蔬果抗氧化**：選擇富含抗氧化營養素的蔬果（大多是顏色鮮豔的蔬菜，例如甜椒、番茄等），以及富含纖維和高水分的蔬菜，如茭白筍、玉米筍、香菇、洋蔥、水蓮等。將這些蔬菜捲入肉片中，不僅可以增加口感、豐富顏色，也提升飽足感。
3. **天然調味更健康**：市售烤肉醬通常含有高鈉、高油脂和高糖分，每一刷都會增加不少卡路里。建議自製沾醬，使用蔥、蒜、薑、胡椒粉等調味料，或稍微使用海鹽調味。這不僅健康，也能更好地品嚐食物的美味。
4. **留意烹調防焦烤**：烤肉時，不要過度燒烤和直接接觸火源，

以避免產生更多致癌物質。可選擇間接烹調方式，如使用燒烤架、烤盤等。

5. **食安問題應注意**：生熟食物應分開保存，避免交叉污染。烤肉前必須確認食材新鮮度，確認煮熟後再享用。
6. **高糖飲食要節制**：在烤肉當下，聊天吃美食時，爽口的飲料大口大口的喝。高糖飲料或是月餅會使血糖快速上升，熱量攝取和體重也跟著增加，而血糖控制不良及體重過重都是增加罹癌的危險因素之一。所以在飲品的選擇上建議無糖的飲料或是自製氣泡飲品都是不錯的選擇。月餅的選擇以少油低糖為主，或是三五好友一起分享喔！
7. **歡樂聚餐不菸酒**：抽菸和飲酒都是許多癌症的危險因子，應減少。

選用優質食材、專心烤肉不燒焦，以上這些小技巧能讓我們和家人、朋友們共度快樂的中秋節。此外，也提醒大家善用每兩年一次的糞便潛血檢查，不要輕忽大腸癌的症狀，讓我們與摯愛的家人共同保護腸道健康。👉