

烤肉燒味可致癌

炭燒最毒

燒烤和烘焗食物一向最受歡迎，但多吃可能增加致癌機會。食物環境衛生署抽查六十個叉燒、燒肉、燒鴨、豬肉乾和牛肉乾樣本，化驗食物中多環芳香族碳氫化合物（PAHs）含量，發現炭爐燒烤的樣本含較高PAHs，尤其是皮和脂肪部分。食物的烹煮溫度愈高和距離熱源愈近，PAHs含量愈高。食環署建議業界製造燒味時，不要採用炭爐。

PAHs在食物中的形成一般被認為與煮食燃料未被充分燃燒，及用高溫烹煮食物時，食物內脂肪被分解等有關。世界衛生組織的國際癌症研究機構動物測試發現三種PAHs可能致癌。

食環署的研究結果顯示，使用不同方法烹煮而成的燒味樣本中，以炭爐燒烤的食物樣本PAHs含量遠較氣體燒烤或電爐烘焗的樣本為高。炭爐燒烤的燒味每千克樣本PAHs總含量中位數為48.6至144.7微克，但氣體燒烤或電爐烘焗的樣本含量僅為5.1至10.4微克。炭爐燒烤的燒鴨皮和脂肪部分的PAHs總含量，亦遠較瘦肉部分總含量為高。不過，食環署指出，從統計學來說，這些樣本的PAHs總含量並無顯著分別。

但肉乾樣本則以氣體燒烤所含的PAHs總含量較電爐烘焗為高，每千克樣本的PAHs總含量為138.6微克，相對電爐烘焗的樣本總含量則為82.5微克。

市民宜少吃皮及脂肪

不過，食環署表示，研究發現本地燒烤食品中的PAHs含量一般較其他地方的研究報告為低，可能是本地製成的燒烤爐的設計可防止油脂滴在熱源上。研究亦沒有發現三種可致癌的PAHs。

食環署建議市民避免過量進食燒烤肉類，尤其是皮和脂肪部分，並且應切去燒焦的部分。製造商應避免讓肉類直接接觸火源，應以較低溫度燒烤肉類及避免過度烹煮。

太興燒味專運監何小鋒指出，市面的燒味多以氣體爐或電爐烤製，以傳統炭爐燒製的僅餘下兩、三間。他指出，以氣體爐或電爐烤製的肉類掛在爐的高處，火源在爐底，不會接觸到肉殼；豬頭會掛有蓋裝滿油的器皿，滴油亦不會滴到火上。



◎食環署指用炭爐燒烤的燒味用氣體爐或電爐烹製生成較多PAHs。（何瑞兒攝）

不同烹煮方法的樣本測試結果

炭爐燒烤的樣本	每千克樣本中PAHs總含量中位數（微克）
燒鴨	48.6
叉燒	72.6
燒肉	144.7
燒鴨「皮和脂肪」	105.6
瘦肉	2.1
氣體爐燒烤的樣本	
肉乾	138.6
叉燒	10.4
電爐燒烤的樣本	
肉乾	82.5
叉燒	7.0

含環境污染物PAHs

【本報訊】PAHs是一種含有多環的碳和氫原子的有機化學物質，屬環境污染物，在空氣、土壤、水和食物中無處不在，所以幾乎所有食物，包括穀類食物、脂肪和油及海產也含PAHs，人類主要從食物中攝取。車輛排出的廢氣和香煙的煙霧中也發現含有。人類從食物攝入PAHs後，在體內再經過新陳代謝過程，轉化成排出體外的生成物或形成具活性的代謝物，這種代謝物最後會結合脫氧核糖核酸變成特殊化合物。這些化合物的出現一般被認為是化學物致癌的最初階段。使用烘焗和燒烤等乾熱烹煮方法烹調的食物會產生更多PAHs，愛吃燒烤肉類的人可能攝入較多PAHs。

目前並沒有國際認可的PAHs安全攝入量的標準，但世衛所做的癌症研究，根據PAHs在實際動物身上的致癌性，把其中三種列為可能令人致癌的物質。

定格專題
食物衛生

疑處理食

【本報訊】沙田麗豪酒店集團食物中第八宗個案，令受影響客人數增至九百餘及巡視酒店衛生情況。消息指，事件與員工處理食物方法有關。食環署表示，希望找出感染源頭，故酒牌今天仍未獲復業。警方正調查食物及環境樣本化驗報告。有足夠證據便檢控酒店。中環的顧客投訴，要酒店會先諮詢法律。衛生署共接八宗投訴，當中有五宗是五...

麗豪中環