

## 中秋月圓人不圓 健康燒烤「腸」保安康

文章出處：衛生福利部 國民健康署

---

中秋佳節除大啖月餅外，街頭巷尾也會飄著烤肉香，但吃烤肉時，可得當心致癌物跟著吃下肚。

根據 104 年癌症登記資料顯示，國人平均每 13 人就有 1 人終其一生會罹患大腸癌，且每人一生中約有 7.7% 罹患大腸癌的機率。

為了腸道的健康，國民健康署呼籲少吃燒烤紅肉與加工肉、或多用蔬菜佐肉片，才能健康過節無負擔；同時趁著團聚時刻，提醒身邊親友，定期接受大腸癌篩檢，遠離大腸癌的威脅。

一般在烤肉時，會將肉片放置架在炭火上的烤肉網中，並刷上大量的烤肉醬，這樣處理的過程中，肉和醬的油脂會滴落到高溫的火上，產生致癌物質-多環芳烴 (PAHs)，隨而依附食物表面，且在高溫 (溫度超過 100 度以上) 烹調時，也會產生致癌物質-雜環胺 (Heterocyclic amines)，因此在大快朵頤之際，也大大提高罹患大腸癌的風險！

## ~ 把握二多一少一要，健康從「腸」計議 ~

中秋假期與親友餐敘，家人情感聯繫固然重要，但也別因此放縱吃喝，影響腸道健康，國民健康署署長王英偉呼籲保腸有四撇步：二多一少一要，讓健康從「腸」計議：

- 多蔬果**：挑選當季新鮮、顏色豐富且富含纖維的蔬菜，如：花椰菜、杏鮑菇、洋蔥、甜椒等，除了可促進腸胃蠕動與增加飽食感，也避免吃過量。
- 多運動**：肥胖的人罹患大腸癌的風險，比一般人高出 1~2 倍，而 21~25% 的大腸癌可歸因於身體活動不足，平時就要保持規律的運動習慣，餐後與親朋好友相約散步賞月，聯繫情感也避免肥胖上身。
- 少紅肉**：國際癌症總署指出，每天攝取超過 50 克的加工肉品或 100 克的紅肉（豬、羊、牛）會增加 17% 罹患大腸癌的風險。
- 要篩檢**：大腸癌好發於 50 歲以上的民眾，隨著年齡增加發生率也會隨著攀升。而研究已證實定期每 2 年接受 1 次糞便潛血檢查，可有效降低大腸癌死亡率 2 成至 3 成。