

吃燒烤肉類 比吸菸更易致大腸直腸癌

但菸中 3,000 餘種毒物 致他癌風險 更高於燒烤

燒烤烹調方式的危害已為國際醫界所公認，且令國人大腸直腸癌的發生率有逐年增高及年輕化的趨勢。

肉類經燒烤後，會產生多環芳香碳氫化合物、異環銨等致癌物質。據國外研究推估，1Kg 牛排(約為 3 塊 12 盎司的大牛排)經高溫燒烤後所產生的各類致癌物質，等於 600 根香菸燃燒後產生的致癌物質「苯基嘧啶」一樣毒，包括燒烤的香味與煙霧在內，均少聞為妙。

但林口長庚醫院臨床毒物科主任林杰樑指出，一般人往往「低估菸害，高估燒烤風險」。菸可謂是「百毒綜合體」，除含苯基嘧啶外，尚有其他 3,000 多種化學物質，一旦「吸進去，就吐不出來」(96.2/16「荷塘醫話：醫藥保健新知篇 8」中即已說明)。

(96. 4/6：摘自 96. 3/6 中國時報·A8)