

健康養生 烤肉趣

黃淑惠

不知何時開始，過中秋不再只是吃月餅賞明月，而是「一家烤肉，萬家香」，非得呼朋引伴來烤肉，不然就不像過中秋節了。然而從食物採買、烤架擺設、生火烤肉，處處充滿食品衛生安全和營養上的危機，真的是不得不提醒大家要小心，謹慎選聰明吃才能健康又安心。



取自網路圖片

燒烤物的危害

成分	燒烤後產物	身體危害
蛋白質	雜環胺	大腸直腸癌、乳癌
油脂	多環芳香烴碳氫化合物	腸胃、肝膽腫瘤
澱粉	丙烯胺	泌尿系統癌變

烤肉其實有危機

其實中秋烤肉過程最先遇到的就是「採買危機」，無論大賣場、傳統市場或是超市，很多人習慣購買已經醃製調味好的肉品和海鮮。因為已經醃製過所以看不出原來肉品新鮮程度，很容易誤觸不新鮮食材。也因為醃製過，所以不知道用了什麼來源的調味料，因此很有可能無形中就吃進過量鹽和糖。



• 燒烤煙霧含大量多環芳香烴化合物有致癌性 圖片取自網路

再來就是烤肉過程往往碳火不易控制，導致在燒烤過程中也許有些過熟炭化焦黑了，但某些邊邊角角還帶著生紅色，所以會有吃到未熟食材的危機也有吃到炭化致癌物的危機。

一般人以為只有燒焦的食物才會致癌，其實只要是高溫烹調的肉類就會產生致

癌性雜環胺。特別是動物性肉品，當高溫燒烤時，油質必定裂解，而這些裂解油脂滴下到碳火上時會因高溫引發劇烈化學反應而產生具有致癌性的「多環芳香烴碳氫化合物」。

物」，這些物質會隨著煙霧被吸入、或回到肉品上而對身體造成傷害，包括致癌、不孕等。

還有香腸、熱狗、培根捲等肉類加工品，幾乎是中秋烤肉必備食品，殊不知這些紅肉加工品為了避免肉毒桿菌感染，在加工過程都會添加亞硝酸鹽，亞硝酸鹽遇上含胺成分多的食物就會形成具有致癌性的亞硝胺，例如秋刀魚、干貝、透抽、蝦或飲料中優酪乳、養樂多等都是含胺量高的食物，如果在烤肉過程中一起吃無疑將大量亞硝胺吃進肚裡，這是將身體暴露在致癌環境中的危機。

含亞硝酸鹽肉品不宜和高胺量食物一起食用



含亞硝酸鹽肉品不宜和高胺量食物一起食用



拋開致癌問題，常常中秋烤肉的飲食型態會造成另一個現象——肉品、含糖飲料、酒精飲品吃很多，但蔬菜水果吃很少，甚至忘了吃。也許媽媽們會備上茭白筍、青椒、洋蔥和香菇等適合燒烤的蔬菜，但往往在攝取上是被遺忘的，通常是烤完肉還剩下一堆。蔬菜、水果的搭配不足意味著少了膳食纖維幫助毒物的排出，少了植化素幫助自由基的清除、少了維生素C降低亞硝胺的致癌性，讓身體面臨一個營養失衡的危機，特別是三高病人或年長者往往就會出現高血糖、高血脂、高尿酸或體重飆升等失控現象。

烤肉必需聰明選健康吃

國內外的研究都顯示燒烤後的肉品所含的多環芳香烴化合物、異環胺絕不會比抽煙導致致癌的「苯基」少。所以最好的方法就是不要或少吃燒烤的食物。但遇上佳節真想烤肉歡聚時就要聰明選健康烤囉！

慎選烤具：烤肉時利用銅盤、不銹鋼烤盤或鋪上錫箔紙來隔絕食物與碳火的直接接觸，避免油滴接觸碳火產生過多「多環芳香烴碳氫化合物」的機會。曾有數據指出烤肉2小時，釋放出的廢氣量相當於吸22萬支香菸，因此建議最好在戶外烤肉，或是備

有良好通風設備的地方。如果無法隔絕碳火，至少等碳火都燒紅了不再冒煙時才將食物架上，並離碳火遠一點，這樣可以減少致癌物的產生。

慎選食材：挑選新鮮肉品、海鮮和蔬果，自己醃製，可以利用紅酒、水果（柳橙、柚子、蘋果、檸檬等）和橄欖油來醃漬，不僅減少鹽和糖的使用，也因為多了抗氧化性強的紅酒、鮮果可以降低致癌物的產生量。

已經知道紅肉加工品的致癌性，當然希望不要烤，但若真想吃，請減少量，並做一件事...先將香腸、熱狗或培根先煮熟，讓亞硝酸鹽流失一些再來烤，縮短燒烤時間並且配合含有豐富維生素C的蒜苗、檸檬汁、生洋蔥絲等進食就可以減少致癌物上身。

聰明吃：含亞硝酸鹽的食物例如香腸、火腿、熱狗、鑫鑫腸等不要和含胺量高的海鮮（秋刀魚、干貝、透抽、花枝、鱈魚等）一起食用，避免亞硝胺過量產生危害身體。

食材部分盡量選擇白肉多紅肉少，世界衛生組織已經公告紅肉被列為二A級致癌物，高溫燒烤更不好，因此建議可以選擇雞肉、海魚或帶殼海鮮來取代紅肉。

烤肉健康吃，菜比肉多



取自網路圖片

聰明的吃法應是烤好的肉片包著生菜一起吃，當然也必需搭配一些帶殼燒烤的蔬菜如茭白筍、玉米筍、洋蔥或是錫箔紙包的絲瓜、香菇和金針菇等，這些蔬菜因有外殼包裹得以阻絕多環芳香烴碳氫化合物的污染。請記得蔬菜的量一定要比燒烤的肉量多，最好蔬菜：肉=2：1的比例來攝取最有益。有足量的膳食纖維，不僅幫助腸道清腸排毒，更可以加速次級膽鹽的排出有預防癌症、降低血脂的功效。

適合燒烤的蔬菜



取自網路圖片

自製養生醬料：市面上琳瑯滿目各式各樣烤肉醬，無論是日式、韓式或是傳統中式醬料，其實都是屬於高油、高鈉、高糖的製品。從醃漬到刷醬燒烤或烤後沾醬，無形中都會把過量油脂、鹽分和精製糖吃進肚裡。如何避免這種傷害，其實聰明選用秋季盛產蔬果自製醬料是省錢又養生的好作法。

自製養生醬料



善用秋季當令柚子、柳橙、奇異果等富含酸甜口味的水果泥，搭配新香食材如香菜、九層塔、蔥、薑和蒜末等來提高風味減少醬油比例，再淋上適量冷壓橄欖油或苦茶油就可以調製出低糖低鹽又可口的健康調味醬。另外建議不要一邊刷醬一邊烤，最好是燒烤後沾醬吃，這樣可以減少醬料過度攝取，對三高病人或過重者都是比較好的吃法。

喝對飲料：烤肉常見飲料汽水、可樂和

啤酒，對體重過重或三高病人都不適宜，特別是常見高尿酸病人吃完烤肉配冰啤酒之後痛風馬上發作。比較適合的飲料是沒有刺激性的無糖飲料，如綠茶、麥茶等，不僅沒有糖份增加負擔，更因為提供了一些兒茶素可以清除自由基減少了烤肉對身體的危害。如果可以運用當季蔬果打上一杯蔬果汁則更好，因其提供豐富的植化素相對可以減低烤肉帶來的風險。

烤肉健康飲品



月圓人團圓，中秋佳節是全家聚集一起歡樂的節日，如何在親朋好友相聚一堂時可以吃的心滿意足又身心健康，以上的小警步希望能讓大家吃的更安心喝的更健康，敬祝佳節愉快！

〈本文作者黃淑惠現任郵政醫院營養師〉