

當心致癌 烤肉時香腸和秋刀魚別一起吃

udn.com/news/story/7266/2708336

2017-09-18 16:25聯合報 記者王慧瑛/即時報導

對許多人來說，不烤肉就不算過了中秋。嘉義基督教醫院營養科主任張靜芬分享聰明烤肉方法，建議大塊食材先蒸再烤，縮短放置烤架上時間，也避免吃下未煮熟食物。

「烤肉時，香腸和秋刀魚別一起吃」，張靜芬提醒，香腸含有亞硝酸鹽，若和含胺物質一起吃下肚，容易轉變成致癌物亞硝胺。如魷魚乾、魷魚絲、秋刀魚含有較高的胺，避免和香腸同餐吃。

大塊食材如雞腿、雞翅膀、香腸、玉米等，建議先蒸熟再烤，減少在炭架上時間，以免吸附過多含碳的有毒物質。

烤肉食材選擇上，白肉勝於紅肉，可多選擇魚類、海鮮，減少脂肪的攝取。「海鮮選擇首重新鮮！」民眾喜歡買鮮蚶、鮮蝦、花枝、干貝來烤，購買時要留意鮮度，烤海鮮時，若擔心表面太乾容易燒焦，可沾些橄欖油再烤。

蔬果類能占食材量一半為佳，例如烤茭白筍、玉米、甜椒、鳳梨等，烤肉也能吃得均衡健康。

醬料攝取上，盡可能「醬」低熱量，低鹽、低糖尤佳，最簡單方法是稀釋現成烤肉醬，搭配檸檬汁、水果醋、辛香料調味，一來增加風味，也能減少鹽分攝取。若願意花點時間自製烤肉醬，除健康安心，更能讓烤肉風味更多變。

吃烤肉時，第一輪最好先吃好消化的蔬果類，讓腸道多些消化酵素，接下來再吃肉類，別一下子吃下大量肉類，以免腸胃不適。也要減少含糖飲料的攝取，喝無糖茶或開水解膩較佳。

「烤焦部位千萬別吃！」張靜芬說，食材萬一不小心烤焦了，烤焦物是致癌物，別勉強下肚。升火時，建議戴口罩，等炭火變紅、少煙時再開始烤肉；串肉用的竹籤建議用煮沸的水燙過，具有消毒作用，讓烤肉吃得更安心。



營養師張靜芬提醒，香腸含有亞硝酸鹽，若和含胺物質一起吃下肚，容易轉變成致癌物亞硝胺。如魷魚乾、魷魚絲、秋刀魚含有較高的胺，避免和香腸同餐吃。記者王慧瑛／攝影