

燒烤煙薰醃製霉變的功過

資料來源：《從進化論求解醫學難題》，周然宓、周叔平著，上海科學技術出版社，2008。

「經常食用燒烤的食物會損害健康，因為肉類食物在燒烤、煙薰過程中會產生一種致癌物質---苯丙芘」，這個說法你聽過嗎？你相信嗎？

苯丙芘是一種由 5 個苯環構成的多環芳烴，當肉類放在木頭或炭火上烤，肉中的脂肪滴入熱碳，形成的煙霧中就會產生苯丙芘，它是一種強力的致癌劑。此外，蛋白質食品在烹調時要經歷一個「熱解」的過程，而許多熱解物是誘變劑，同樣可以誘發癌變。因此，經常食用薰魚、薰肉、烤肉、燒鵝、香腸、火腿……等等，都是會對健康不利的。甚至有研究指出，10 歲以前經常食用燒烤、煙薰食物的孩子，成年後患癌的可能性比一般人高出 3 倍。這些都是現代醫學研究對燒烤食物致癌作用得到的結論，可是，這樣的結論真的可信嗎？

人類很早就掌握了對「火」的利用，而火又對人類進化產生了決定性的作用。最早在食物方面利用到火，只能是燒烤，而且一直延續到現代仍然相當普遍。既然是這樣，燒烤致癌會是真的嗎？目前的各項實驗研究，大多是以動物為對象，雖然哺乳動物很多方面與人接近，但是動物在進化的過程中是很少能吃到燒烤肉食的，可說與人類存在著巨大的差異。再說 10 歲以前經常食用煙薰食品孩子患癌率高的研究，其結論是來自臨床統計，我們要懷疑像這樣缺乏對照組的統計，相關不一定是因果，又有何實際的意義？有比較不愛吃燒烤食物的，成年後患其他疾病的比例嗎？用平均壽命來比較呢？用我們的味覺來指導飲食，想吃什麼就吃什麼又有何不妥？因為這樣對身體應該是最好的，只要注意適量就可以，以中醫的說法，就是沒有出現「上火」的症狀即可。

還有一種說法也相當常見，就是認為吃霉變、醃製的食物也是對身體有害的，容易致癌。鹹蛋、鹹菜、臘腸、火腿、臭豆腐、豆腐乳、魚露、蝦醬…等霉變、醃製的食物，因為含有較多的亞硝酸胺類致癌物質，所以應該盡量少吃；米、麵、花生、豆類、玉米等食物因為容易受潮霉變，被真菌污染後會產生各種致癌毒素也要避免；甚至有人主張連隔夜菜都不要吃！這些物品能致癌的結論，也大多是來自實驗室，而這些實驗大多用法或用量相當極端，不但與實際生活脫節，有些研究的統計方法也還有待商榷。

從進化的角度來看，古代的生產能力低下、收穫量變化很大，又沒有儲存手段，要吃到新鮮的食物並不容易，難免需要吃一些醃製甚至霉變的食物。如果要保存肉類和蔬菜，自從有了鹽以後就是晒乾以及醃製，甚至對已經產生霉

變的食物，也不斷加以改進和利用。這些食物真的會對人體有害嗎？倒也未必！事實上，一些霉變食物進入人體後，還能抑制有害細菌的生長。有些新鮮食物經過發酵，反而更能被人體吸收或轉化為對人體有益的成分，如火腿、腌苋菜都有抗腸炎止瀉的作用。當然，古人是不可能把食物存放太久的，真正有害的反而是一些不法商人，將不宜存放太久的食物再加工，或為了縮短製造時間或延長保存時間，額外添加違法化學物質，這才是真正的問題。

當然，某些傳統食物中難免也會有致癌的物質，我們在做研究時，也要顧及會不會因為攝入少了，反而導致更多其他方面的問題。因此，不要過度、盲目的相信這方面的報導，並以個人口味為基礎，加以適當的理論指導飲食，應該才是最佳選擇。

任何東西過量都是不好的，因為事物都有可能會因量變引起質變，就算是益生菌，如果過量也會引起體內的菌群失衡，誘發了其他疾病，這才是正確的認識。