



常見問題

有關紅肉和加工肉製品的

上期提及世界衛生組織早前發表對食用紅肉及加工肉製品的致癌性評價報告。今期我們會繼續探討一些有關紅肉和加工肉製品的常見問題。

1

1級和2A級分類是甚麼意思？

加工肉製品被歸類為1級，即“人類致癌物”，意思是有“足夠證據”證明食用加工肉製品會導致人類患上結腸直腸（大腸）癌；而紅肉則被歸類為2A級，即“較可能對人類致癌”，意思是有“有限的證據”證明食用紅肉在人類中會引起癌症。

2

哪些癌症與食用加工肉製品有關或相關聯呢？

結論認為食用加工肉製品會引起大腸癌；也有顯示其與胃癌存在相關性，但證據還不確鑿。

6

肉的烹飪方法如何影響致癌風險？

食物在高溫烹調(例如煎、炸、烤、焗、燒、將食物直接放在火上或熱表面上等溫度超過攝氏一百度的烹調方法)的過程中，會產生幾種致癌的化學物質。水煮和蒸由於烹調時溫度不會超過攝氏一百度，因此是較為健康的烹調方法。如果選擇用高溫烹調肉類，可使用一些簡單的方法(如烹調前先切去肥膏、快手兜炒、切去燒焦的部分、先用水煮再煎)，減少高溫烹調過程中產生的致癌物。

3

哪些癌症與食用紅肉有關或相關聯呢？

與食用紅肉關聯最大的癌症是大腸癌，但相關證據仍屬“有限”。此外，還有證據證明其與胰腺癌和前列腺癌有關。

5

是甚麼令紅肉和加工肉製品增加癌症風險？

紅肉或加工肉製品本身由多種成分構成，亦包含在加工和烹飪過程中形成的化學物質，而這些物質中有些更是已知或懷疑致癌物。不過，單憑以上資料還不能完全瞭解紅肉或加工肉製品如何增加癌症風險。

4

我是否要停止吃肉？

世界衛生組織並沒有要求人們停止食用加工肉製品，而是指出減少食用可降低患上大腸癌風險。對個人來說，因食用加工肉製品而患上大腸癌的可能性依然很小，但隨著食用量的增多，風險也隨之增大。

肉類含豐富的蛋白質和鐵質。蛋白質協助生長、修補細胞及滿足新陳代謝需要；而鐵質是構成紅血球的主要物質，有助預防貧血。我們建議在日常飲食中應選擇低油鹽糖的食物，而由於加工肉製品脂肪及鹽分含量較高，因此應減少食用。另外，根據健康飲食原則，食物的選擇要多元化，除了紅肉外，肉類還包括家禽、魚和海鮮等選擇。



誠邀「有『營』食肆」參與「第二屆亞洲素食展」

烹飪示範宣傳推廣活動



衛生署「有『營』食肆」運動將透過「第二屆亞洲素食展」為「有『營』食肆」品牌作宣傳推廣，同時藉此提升參與食肆的知名度。我們將於這次活動中安排「有『營』食肆」作即場烹飪示範，向市民大眾介紹參與食肆和其精心設計的「有『營』菜式」，推廣健康飲食文化。詳情如下：



主題	向公眾推廣「少油、少鹽和少糖」的健康 素菜 資訊
形式	由參與食肆派出廚師（最多兩位）在台上向觀眾示範烹調一道有「營」素菜和講解，衛生署營養師亦同時在台上作資料補充。烹飪示範完畢後，會安排約十位觀眾即場試食
名額	一間「有『營』食肆」
日期和時間	2016年3月12日（星期六）時間待定，烹飪示範時間約15至20分鐘
地點	「第二屆亞洲素食展」 香港會議展覽中心 展覽廳3F及3G
參加要求	<ul style="list-style-type: none">參與食肆須為2016年度的「有『營』食肆」菜式必須是素菜和符合「3少之選」營養準則的「有『營』菜式」食肆須自攜食材和醃料「有『營』食肆」運動秘書處會提供基本調味料如食油、鹽和糖，以及簡單煮食設備包括電磁爐、焗爐、中式鑊、西式鑊、基本碗碟、砧板和菜刀等
參加辦法	費用全免
參與食肆甄選標準	如有超過一間「有『營』食肆」報名參加是項活動，「有『營』食肆」運動秘書處將會成立評審小組作內部甄選



秘書處將於2016年1月上旬發信誠邀你的食肆參與及公佈活動詳情，敬請密切留意！

2016年度「有『營』食肆」

續期安排



秘書處已於2015年12月底前向食肆寄出 2016年度的「有『營』食肆」確認通知書。食肆請核對通知書附件上的資料，如有更改，請盡快以電郵或書面通知「有『營』食肆」秘書處：

「有『營』食肆」運動秘書處

地址：香港灣仔軒尼詩道130號修頓中心7樓
傳真：2591 6127 電郵：esr_cheu@dh.gov.hk

如食肆仍未收到確認通知書，請盡快聯絡「有『營』食肆」秘書處。



《「有『營』食肆」- 經理及廚師實用手冊》

修訂版



衛生署在2008年4月於全港推行「有『營』食肆」運動，至今已踏入第八個年頭。《「有『營』食肆」- 經理及廚師實用手冊》於2007年首次出版，旨在列出參與「有『營』食肆」運動的細則及有關「有『營』菜式」的營養要求。為使本手冊更能切合業界的需要和與時並進，本署在收集各方的意見及資料後，於2015年11月完成對手冊的修訂。

新修訂的《「有『營』食肆」- 經理及廚師實用手冊》將於2016年1月底前郵寄到貴公司/食肆，供食肆和員工參考。另外，是次修訂亦涉及「有『營』菜式」的營養準則，請參閱下表以了解有關修訂。

此手冊亦將會上載於「有『營』食肆」運動專題網站 (<http://restaurant.eatsmart.gov.hk>)。如有任何查詢，歡迎致電與「有『營』食肆」運動秘書處聯絡。



「蔬果之選」

營養準則的主要修訂

主要修訂

1. 若蔬菜未經烹煮，則要求按體積計，蔬菜類是肉類及其代替品的四倍或以上
2. 油炸（包括走油）的蔬果和其他材料
3. 碳水化合物(澱粉質)含量較高而膳食纖維含量較低的蔬菜，如馬鈴薯、番薯等，不被列入為蔬菜的類別

解說

蔬菜烹煮後體積減少，所以「蔬果之選」對未經烹煮的蔬菜的份量的要求較高

含油炸食材脂肪含量較高

馬鈴薯和番薯的碳水化合物含量較高而膳食纖維含量較低，從營養角度看，並不屬蔬菜類



「3少之選」

營養準則的主要修訂

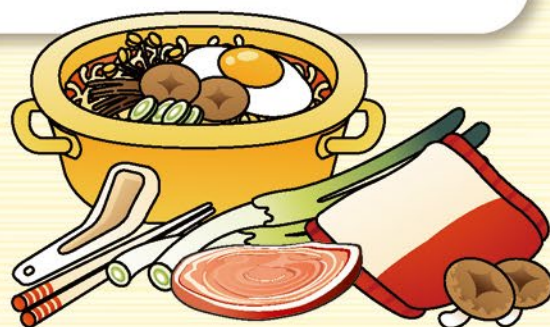
主要修訂

1. 加入更多的食材例子作參考
2. 穀物類與有芡汁的食物分開供應，焗飯、焗意粉、薄餅和焗薯除外
3. 火鍋店必須供應最少一款「3少之選」的「湯底」

解說

因焗飯、焗意粉、薄餅和焗薯不能和芡汁分開供應

火鍋店必須供應最少一款「3少之選」的「湯底」，食客才能吃得較健康。





免費報章

宣傳《營廚》



《營廚》是「有『營』食肆」運動旗下的刊物，以清新手法向市民提供健康飲食貼示。每期《營廚》會因應不同主題邀請合適的「有『營』食肆」作訪問，並於《營廚》內向市民介紹。至今已有一百多間「有『營』食肆」獲邀作專題報導。另外，我們亦有透過免費報章宣傳，讓市民進一步認識《營廚》和「有『營』食肆」。於2014年第21期《營廚》開始，市民更可憑免費報章上的印花到指定的便利店免費換領《營廚》。想閱覽最新一期《營廚》的內容，請登入http://restaurant.eatsmart.gov.hk/b5/content.asp?content_id=151或於「營廚雜誌：有營食譜」流動應用程式下載。



《營廚》雜誌

流動應用程式已



隆重登場

為方便市民閱讀《營廚》雜誌，獲得更多「有『營』食肆」資訊，我們於2015年6月推出適用於iOS作業系統的《營廚》雜誌流動應用程式，並於同年12月底作出更新。更新後的「營廚雜誌：有營食譜」流動應用程式輯錄了二百多個「有營食譜」，令市民可以煮得有「營」，食得健康。另外，Android作業系統版本的「營廚雜誌：有營食譜」流動應用程式亦已於2015年底隆重登場。現誠邀各位支持及鼓勵顧客下載「營廚雜誌：有營食譜」流動應用程式，體驗有「營」閱讀！

