



超加工食物

致肥易罹癌

雖然加工食物一般被視為較不健康，但由於它們保質期較長，處理方便快捷，因此不少人會將加工食物加入至日常飲食當中。近年更有「超加工食物」(ultra-processed food) 這個概念出現，到底它是何方神聖？與一般加工食物有何分別？對健康有何影響？今期由營養師一一剖析。

撰文：文樂軒 設計：林彥博



養和醫院高級營養師
陳勁芝



◀加工食物雖然方便快捷，但部分產品製作時加入大量添加物，有可能影響健康。

◀食物加工時加入額外的添加物（如增味劑），便屬於超加工食物分類。

▼由於製作超加工食品時希望能延長保定期，一般其油和鹽的含量較高。

日常食物 四大類別

說到加工食物，大部分人或只聯想到罐頭和醃製食品，養和醫院高級營養師陳勁芝指出，其實任何食物經過處理，都可稱為加工食物，而去年聯合國糧食及農業組織（FAO）的NOVA分類系統，將食物按加工程度分為四類。

她說：「第一類是『未經加工或極少加工食物』，例如鮮奶、蛋、魚、肉類及蔬果等新鮮食物；第二類是『經加工製造的食物材料』，包括煮食的調味料，如牛油、胡椒粉、糖、蜜糖等；第

三類是『加工食物』，通常能夠即食，但不含太多添加物，例如新鮮麵包、意粉、芝士、罐頭魚類或蔬菜等。

而第四類就是『超加工食物』，與一般加工食物的分別是它們除了加工，製作時還會加入額外的添加物，如大量鹽、糖，亦包括食物添加劑、色素、酸度調節劑等，例子有一些添加糖的果汁、甜味乳酪、汽水、即食麵或零食，甚至是複合醬汁如沙爹醬、叉燒醬等，都歸類為『超加工食物』。」

NOVA 分類系統

分類	食物例子
未經加工或極少加工食物	鮮奶、蛋、穀物、魚及肉、蔬菜、水果、豆類、原味乳酪
經加工製造的食物材料	牛油、鹽、糖、蜜糖、煮食油、粟粉
加工食物	新鮮麵包、芝士、罐頭蔬菜、罐頭豆、罐頭魚類、煙燻魚肉、糖漬水果
超加工食物	汽水、零食、能量棒、即食麵、粟米片、甜味乳酪、西餅、複合醬汁



超加工食物營養不均衡

而法國亦有研究去了解國民的超加工食物的飲食習慣，發現甜食佔超加工食物中的四分之一，飲品則佔百分之二十；研究指出每進食額外百分之十的超加工食物，患癌風險便增加百分之十二，而最顯著的是乳癌風險。

陳勁芝說：「進食超加工食物的糖分和能量攝取會容易較多，我們日常飲食的添加糖九成來自超加工食物。每進食多一克超加工食物，平均便會增加三點二克卡路里，相比非加工食物只是一點九卡路里，同時由於超加工食物一般纖維、蛋白質及礦物質的含量很低，營養不均衡。」



進食過多超加工食物，會提升患上眾多慢性病風險，包括心血管疾病、糖尿病、抑鬱症、腸易激綜合症及功能性消化不良等；有巴西研究指出超加工食物與引發哮喘有關；亦與較高死亡風險有關。」

◀汽水 is 超加工食物例子之一，過量飲用會提高患上慢性病風險。

選擇較少添加劑產品

現代生活繁忙，有時候難以完全避免進食加工食物，怎樣可以吃得健康一點？陳勁芝指出購買加工食物時，最好選擇添加劑較少的產品。

她建議水果、蔬菜和肉類，應盡量避免選購加工食物作為代替品，選擇新鮮食材；而醬汁和調味料方面，則盡量從簡，少用複合性醬料。

「我們應盡量減少進食加工食物，因為它們營養價值相對新鮮食物較低，而且加工食物大多為高鹽、糖、油分食物，容易影響健康。」陳勁芝說。



▲購買蔬果時，應盡量選擇新鮮食材。

留意產品營養標籤

現時部分市面上的加工食物標有「低脂肪」、「低鹽」、「低糖」等標籤，陳勁芝表示，理論上法例對其成分標籤有規管和限制，例如每一百克食物中需要分別少於五克糖、一百二十克鈉和三克脂肪，才能標明「低糖」、「低鹽」和「低脂肪」。

但同時部分產品上亦有「減糖」、「減鹽」等字眼，其意思是指其糖分或鹽分少於同品牌的同類產品的百分之二十五，她提醒這並不代表其含量達低糖、低鹽等標準，也不代表加工食物中沒有其他添加物。例如部分果醬標榜沒有添加糖，但加入酸度調節劑、防腐劑和穩定劑，所以在購買加



工食物前，市民要仔細看清楚食物標籤，衡量健康風險。

Nutrition Information 營養資料			
Serving Size 食用份量	34g 克	Servings Per Container 每包約含食用份量數目	10
	Amount Per Serving 每食用份量	% Daily Value* 每天應取量*	
Energy 能量	90 kcal 千卡		
Total Fat 總脂肪	5g 克	9%	
Saturated Fat 飽和脂肪	1.5g 克	7%	
Trans Fat 反式脂肪	0g 克		
Cholesterol 膽固醇	40mg 毫克	14%	
Sodium 鈉	260mg 毫克	11%	
Total Carbohydrate 總碳水化合物	2g 克	1%	
Dietary Fiber 膳食纖維	0g 克	0%	
Sugar 糖	1g 克		
Protein 蛋白質	4g 克		
Vitamin A 維他命 A	0%		
Calcium 鈣	0%		
Vitamin C 維他命 C	0%		
Iron 鐵	0%		

▲購買加工食物前，市民應該仔細留意食物標籤。

◀每一百克食物中需要少於五克糖，產品才能標明「低糖」。



加入防腐及增味劑

陳勁芝指，加工食物自二十世紀初已經出現，當時為了延長食物保存期，初期會加入鹽或糖醃製，以預防細菌滋生繁殖，而「超加工食物」更會加入防腐及增味劑等添加物，雖然食物得以保存更長時間，但超加工食物的鹽、糖和油分相對較高，因此通常更為不健康。

「過往在美、加、歐洲的科研有指，超加工食物是導致肥胖的主要原因之一，現時美國人均營養攝取約有一半來自這些超加工食物。近年更有一項美國隨機雙盲（Randomized control trial）研究將二十位超重人士分成兩組，其中一組人士先以超加工食物為主要飲食，另一組則是非加工食物，兩星期後兩組人士掉換主食，進行為期四星期的實驗。

結果比較兩種飲食對體重的影響，在個人感受食量不變之下，每日攝取額外多約五百卡路里，平均測試者的體重每兩星期增重一公斤，即每星期約一磅，脂肪含量亦上升〇點五公斤；兩星期後換成非加工食物，體重會在兩星期後跌一公斤，但脂肪含量只能下跌〇點三公斤。」她說。