



Newsletter of
Science Society
October, 2018

二零一八年十月號

甚麼是癌症？

癌症在醫學文獻中又稱"惡性腫瘤"，是一大類疾病的統稱，病發位置可以是全身任何部位。

正常細胞會很有秩序地繁殖、分裂和死亡。而癌細胞則會失控地不斷分裂，產生新的異常細胞，這些異常細胞會侵入周遭正常組織，甚至經由血管或淋巴管轉移到身體其他部分。死亡率最高的癌症是肺癌、結腸與直腸癌和肝癌。

「致癌等級」

第一級：證據充分的致癌物質

Eg. 苯並芘（燒烤，煎炸食物）

亞硝酸鈉（剛醃的醃菜，如鹹菜）

黃麴毒素（霉變的堅果，如瓜子、花生，以及玉米、大米等食物）

第二級：可能致癌的物質

Eg. 丙烯酰胺（主要來源：高溫油炸，高溫烹制的食物）

第三級：不太確定是否致癌

Eg. 食用色素, 咖啡因, 糖精

第四級：證據不充分的致癌物質

你可能每天都吃的十一種致癌食物

1. 加工肉類：火腿、火雞、培根、香腸和熱狗，它們含有大量的化學防腐

劑，使肉類看上去更新鮮有光澤，這些防腐劑可致癌。而肉類中的硝酸鈉和亞硝酸鈉能增加結腸癌和其它形式癌症的風險。

2. 紅肉(主要是指牛肉)

每天吃大量紅肉會促進體內癌細胞生長。少量紅肉則對健康有益。經常過多地吃紅肉可增加腸癌風險。

3. 黃麴黴素：米、麥、豆、玉米、花生等食品容易受潮黴變而產生黃麴黴素，主要引致肝癌。



4. 薯片：薯片中含有大量丙烯醯胺，當食物被高溫烘焙或油炸時，這種致癌化學物就會被啟動。薯片中除了丙烯醯胺外，還有人工調味劑、很多不同類型的防腐劑、染色劑等，均會危害人體健康。

5. 酒精：少量飲酒對心血管健康有益，但過度酗酒則會帶來嚴重危害。酒精目前是癌症的第二大誘因，僅次於抽煙。過度飲酒還可導致心臟衰竭、中風或猝死。世衛組織國際癌症研究機構發現酒精可引起口腔癌、食道癌、肝癌、結腸癌、直腸癌和女性乳腺癌。

6. 人工飼養的鮭魚：養魚場飼養鮭魚，有時會使用抗生素、殺蟲劑及不明的化學物，這些可能會造成細胞病變。人工鮭魚也可能被多氯聯苯（PCBs）和汞污染。



7. 「骯髒的水果」：蘋果、葡萄或草莓等水果含有殘留農藥，對人體健康可能弊大於利，會增加患癌風險。

8. 65 度以上熱飲：今年 6 月，世衛將溫度高於 65 度的熱飲納入 2A 級致癌物，可引致食道癌，食道癌是全球第 8 大癌症殺手。





9. 高溫油炸食物：經高溫處理、含碳水化合物的食物含丙烯酰胺——一種有毒及致癌物。丙烯酰胺增加多個器官出現良性及惡性腫瘤的發病率，因此被評為 2A 級，即可能令人類患癌。

10. 鹹魚：醫學界人士表示，鹹魚致癌的罪魁禍首是製作過程中產生的亞硝基化合物。醃製過程中添加亞硝酸鹽以抑制病菌，對人體無害，但吃進鹹魚後，亞硝酸鹽會在胃酸或油炸高溫下，與人體或高蛋白食物中的二級胺或三級胺結合，成為致癌的亞硝基化合物或亞硝胺



11. 檳榔：會引發口腔癌，且吃得愈頻繁，嚼的時間愈長，頰、舌部位癌變的比例明顯增加，發病年齡也比其他癌症患者平均提早 8 年左右。



健康生活模式可減低患癌風險

- 每日應進食最少 400 克蔬果，最少兩份水果和三份蔬菜，便可達到這個目標。
- 依照食物金字塔的比例進食，盡量少鹽、少油、少糖
- 建議不要飲用含酒精的飲料。
- 經發酵的中式鹹魚的食用量要適中，尤其是在兒童期。鹽醃食物和食鹽的總食用量應適中。
- 不要食用太多醃製肉類(如香腸、沙樂美腸、煙肉、火腿等)。
- 盡量減少攝入黃曲霉毒素。黃曲霉毒素是一類霉菌毒素，較常見於發霉的花生、木本堅果、玉米、無花果乾、穀物和上述食物的製品中。
- 不要食用太熱(滾燙)的食物或飲料。
- 進行適量運動
- 注意生活中其他的致癌物（煙、酒、檳榔、空氣污染等）

“減鹽減糖至有「營」”文件夾設計比賽

目的：透過文件夾設計活動，鼓勵學生留意減少食物中鹽和糖的含量，推動他們培養良好健康的飲食習慣。

參賽資格：凡就讀本港中四至中六的學生均可參加。

作品內容：設計文件夾封面，推廣少鹽少糖的健康飲食訊息。

！有興趣的同學請向劉志建老師查詢！



Comic Corner

Relaxing Time☺

癌症 飲食

我不喜歡吃蔬菜
我不喜歡吃蔬菜
我不喜歡吃蔬菜

將軍為何遲遲
無法攻下城池呢？

據點

癌國皇帝——
愛新覺羅·L·癌

而且我方的勝軍也無法
立即前來支援...

他膽巴不張開，
我們有勝辦法？

加工 醃製 炭烤

無鹽無糖

啟聖皇上，敵軍不但增加了許多
盟軍，導致我方節節敗退...

健康

該怎麼辦？
(癌帝的OS)

才剛登場就要領便當了嗎？
為什麼這傢伙要定期看醫生，
又吃得這麼均衡...

吃點致癌食品，加工、
醃製、炭烤煙燻食物不是很好嗎？
幹嘛都用蒸、煮、煎、炒的方式
做菜啊!!!!!!

均衡攝取六大類食物，
增強抗癌戰鬥指數！

受死吧!! 愛新覺羅·L·癌

健康

什麼? 已經敗退來了?!

每位癌症患者的飲食，
依據不同的治療方式及不同治療階段，
需個別化的給予進食及配合，
增加其攝取量，提供足夠的營養，
以加速健康的恢復。

等等?!
所以我不懂主角?

CopyRight Qing 轉譯 All Rights Reserved.

		4	8		
6		7		1	
7	2		9	5	4
9		7	4		3
	7		5	8	
8		9	6		5
9	4		1	7	8
7		6		4	
		2	7		

5	6	8	7	4	2	9	1	8
1	4	2	6	9	8	3	7	5
8	9	7	5	1	3	4	2	6
7		4	5	2	6	1	8	3
8	2	9	3	5	1	7	4	6
6	7	8	4	1	3	5	2	9
4	4	5	8	1	6	9	2	7
3	1	3	6	7	5	8	9	4
2	7	2	9	1	3	6	7	2

Science Society 2018-2019

Chairperson: Cheung Tin Long 4D

Vice-chairperson: Sin Kwan Lok, So Yee Lam 4C

Members: Leung Ching Man 4E, Wong Kin Lun 4D, Tam Sin Man 3E,

Chu Man Ching 3C, Luk Yin Shing 2D, Lo Tsz Yan 2C,

Yuen Tin Lap 2B, Chan Yan 2B, Ko Hasel 2A