



燒烤食物會令**致癌物質在體內積聚**
增加胃部負擔

- 腫瘤科醫生

附4大飲食壞習慣



27歲男常加班每晚食燒烤當宵夜 胃痛胃脹半年驚揭患末期胃癌

【飲食問題】27歲男常加班每晚食燒烤當宵夜 胃痛胃脹半年驚揭患末期胃癌

健康

燒烤味濃香口，但經常進食恐增加胃癌風險。內地一名27歲男子因經常要加班，兩年來幾乎每晚下班後都會食燒烤當宵夜，直至今年上半年出現胃痛、胃脹後，經檢查發現患上末期胃癌。有腫瘤科醫生表示，煙熏、燒烤食物會造成亞硝酸鹽等致癌物質在體內積聚，誘發胃病，進而增加癌變風險。

據《楚天都市報》報道，湖北武漢漢陽27歲的林先生，兩年多前轉新工成為程序員（Programmer）後，經常要加班，導致飲食不規律，經常食宵夜，幾乎每天晚上10時下班後都會食燒烤犒賞自己，有時甚至把燒烤當正餐。

至今年上半年，林先生發現胃部經常不舒服，隱隱作痛，飯後會噁心腹脹。起初，他以為只是消化不良，自行服用成藥後，症狀越趨嚴重，上腹部疼痛難以緩解，食慾不振，人也越來越消瘦。近日，林先生因疼痛難耐到醫院求診，經胃鏡及腹部CT等檢查後，揭發患上晚期胃癌。醫生表示，很大程度是他長期飲食不良及大量進食燒烤食物所致。

腫瘤科主治醫生何威華表示，近年胃癌呈現年輕化趨勢，主要與年輕人不健康的生活、飲食習慣有關。他指出，三餐不規律，經常食用煙熏、燒烤、油炸食物會造成亞硝酸鹽等致癌物質在體內積聚過多，再加上經常性熬夜、壓力過大、飲食過量等，容易增加胃的負擔，誘發胃炎、胃潰瘍、胃息肉等，進而增加癌變機率。

何醫生表示，胃癌與飲食習慣有密切關係，提醒平時應按時進食、少吃燒烤、油炸、醃製及煙熏食物、不吸煙、少喝酒。另外，60歲以上的人士、有胃病病史及胃癌家族史的人群應定期行胃鏡檢查。

4個間接引致胃癌的因素

臨床腫瘤科專科醫生陳亮祖曾接受《晴報》訪問時曾表示，胃癌病徵並不明顯，患者發現時可能已是晚期。他指胃部腫瘤有很多種，一般所指的胃癌為胃腺細胞癌，患者通常會感到飽滯、胃痛，容易出現貧血，大便呈黑色，徵狀與胃炎相似，主要以手術切除治療。

以下為4大飲食壞習慣：

1. 長期吃太鹹
2. 醃製食物
3. 少吃菜
4. 三餐不定時