

加工食品(Processed food)

相信有不少同學都曾聽聞過加工食物是不健康，不宜多吃的說法，但是大家又知道如何去定義加工食物呢？首先，加工食品泛指一些以人手方式去改變食物本質而後天再加工製造出來的食物，比如：食物製造商會為了增添味道或調節食物本身的酸鹼度而額外食物加入鹽、糖等調味劑；為了延長保質期而在食物製造時加入防腐劑和進行殺菌程序食物；在食物完成後則可能會包裝成罐裝或者其他形式，組成不同包裝的食物如罐頭午餐肉等。只要經過這些程序，這些食物都會被稱為加工食物。



加工食品的四大類別

根據聯合國糧食及農業組織提出的「NOVA 食品分類」，加工食品可分按照其加工性質和程度（eg 添加調味劑的份量）為四大類，它們各自都為人類帶來不同的好處和壞處。

1.未加工或最低加工食品（Unprocessed or minimally processed foods）：

—>泛指純天然的食物或者是為了延長保鮮期而要經過冷藏，殺菌等程序的食物，這些食物都不會額外增添調味劑。

—例子：蔬菜、飲用水、生肉、牛奶（無糖）、水果、原味乳酪

- 好處：這些食物都是最健康的加工食物，因為加工程序較少以及沒有額外增添人工調味料
- 壞處：普遍食物保鮮期會比其他加工食品短或者需要長時間冷藏儲存

2.加工烹飪原料（Processed culinary ingredients）：

—>由植物油或動物油（豬油），植物（eg 玉米）澱粉加工提煉出來的煮食材料—調味料。

—例子：蜜糖，牛油，煮食油

- 好處：加上這些調味料的食物會更加可口，食物味道不會清淡，比第一類加工食品味道更濃郁；保質期較長。
- 壞處：過度添加這些調味劑會使人們容易有三高（高鹽、高糖、高油）問題，而增加肥胖甚至患上腎病的風險。

3.加工食品（Processed food）：

—>經過額外增加調味劑和進行過殺菌，冷藏，壓縮成罐頭包裝等程序的加工食物，其添加物相對比第四類加工食品少。

—例子：罐裝的午餐肉，魚類或蔬菜、麵包、芝士

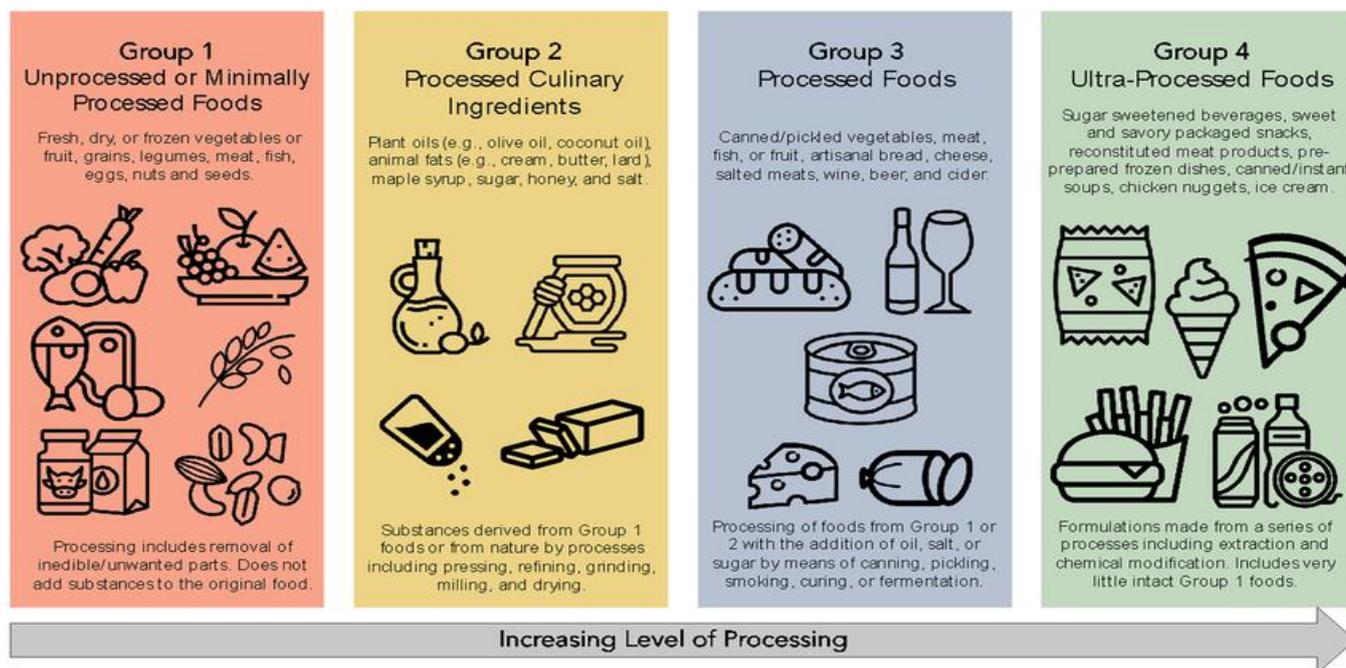
- 好處：食品味道本身足夠濃郁，不需額外加調味劑；可存放更長時間。
- 壞處：這些食物本身含有較高份量的調味料和防腐劑，因此比第一、二類加工食品有更高風險有肥胖問題或患上其他因飲食不健康而衍生的疾病如糖尿病，不建議常吃這類食品 ⚠️

4.超加工食品（Ultra-Processed food）：

—>含有高達五種或以上添加物的加工食品如色素

—例子：即食麵，零食，複合醬汁，鹹魚

- 好處：保質期長
- 壞處：長期食用超加工食品的人亦是高危的心血管疾病、糖尿病、認知障礙症的患者（詳情於下一個主題），因為其含有太多添加物，會對人們健康構成負面影響，所以建議少吃。



超加工食物—負面影響

由於超加工食品蘊含太多添加物如調味料和防腐劑，因此它們對我們身體帶來的傷害遠遠大於其他三類加工食物....

1.肥胖/過重：

—超加工食品擁較高升糖負荷和較高熱量密度，因此只需要很少份量就足以誘發更多胰島素將食物內的營業轉變成脂肪作能量儲備在皮下脂肪，攝取的熱量倍增，自然更容易使人發胖。

—美國一項隨機雙盲研究中發現當測驗者以超加工食物作為主食時，吸取的卡路里會比平常進食非加工食物所吸取的多 500 卡路里，而每位測驗者的體重則每兩個禮拜就會增加一公斤，其脂肪含量亦上升了 5%。

—法國一則研究亦指出因進食超加工食品而導致肥胖的人士患上高血壓、糖尿病的風險大幅上升 10%

2.心血管疾病：

—由於超加工食物中有更多糖（葡萄糖）會轉變成脂肪儲存在皮下脂肪，這亦增加了血管容易被脂肪堵塞的風險，再加上超加工食物往往都是擁有低纖維但卻有高鈉，高糖，高飽和脂肪的特性，人們能吸取到的有助新陳代謝的營養較少，這也增加了人們患上心血管疾病的風險與心臟病。高糖食物如蛋糕和含糖飲料撇妹因為含有更多糖化中產物（AGEs）而誘發免疫系統中的發炎反應，促進心血管疾病的形成。

—根據台灣國王學院專家流行病學專家史佩脫克分析，他指出一直攝取超加工食物的人士患上心血管疾病的風險大幅飆升 **58%**，因缺血性心臟病而死亡的風險同時更會上升 **52%**。

3.癌症：

—由於超加工食物的成份大部分為添加物，所以吸收到的營養頗為貧乏，而日積月累在我們身體內的添加物亦會對身體不同器官構成一定負擔，因而更加容易誘發身體內的細胞突變成癌細胞，最後增加患癌的風險。比如說這些食品本身缺乏足夠膳食纖維去幫助腸道消化，因此會更容易令人們患上直腸癌；鹹魚等的醃製食物內的鹽分極高，這亦增加了患上胃癌或大腸癌的風險。

—根據著名期刊《British Medical Journal》數據指出，當人們每次用餐額外進食多 **10%**的超加工食物，患上癌症的機率就會增加 **12%**，患上乳腺癌的風險亦會上升 **10%**。

4.失智症：

—加工食物除了會對我們的身體器官構成一個傷害外，還會損害人們的記憶健康。根據《Neurology》研究指出，由於條加工食物會誘發全身發炎反應，和氧化應激，因此導致認知能力更迅速地下降的問題衍生出來，從而增加患上失智症如癡呆症/血管性癡呆的風險。

—同一研究中發現當人們攝取超加工食物增加 **10%**，患上癡呆症的機率亦會增加至 **25%**；當從超加工食品中攝取超過 **20%**卡路里時，認知能力下降的速度亦會增快至 **28%**。

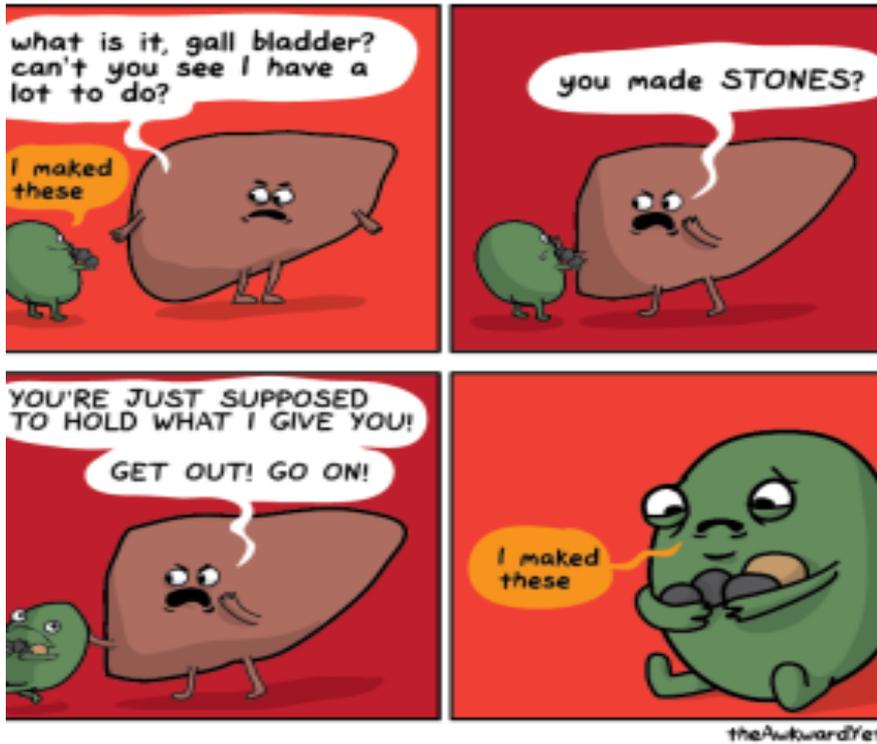
總結&建立良好飲食習慣

總括而言，加工食物不是去判斷一種食物到底是不是健康與否的原因，不是所有類別的加工食物都會對人體健康造成傷害的，比如麵包。可是，同時地我們也要少吃超加工食物如鹹魚和午餐肉，含糖乳酪和水果乾。此外，我們亦可以以同類但不加工或微加工的食物代替這些超加工食物，例如以草莓代替草莓乾，以無糖乳酪代替含糖乳酪等，令我們得以維持健康的身體吧！

Eat right, and be bright!!!



COMIC CORNER



RELAXING ZONE

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

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

Science Society 2022-2023

Chairperson: Pun Sze Ting 5B

Vice-chairperson: Fung Pui Ka 5C Yeung Tsz Ching 5C Yip Tsz Ki 5D

Members: Sin Ho Yin Keanu 5B Yu Tsun Sum 5B Chow Baylon Philip 5C To Chun Wai 5C Lee Yiu Sing 4D Yu Cheuk Ying 2A Yiu Man Cheuk 2C