

致癌物質



致癌物質，是指在一定條件下能誘發癌症的物質。大家不妨來認識公認的「三大致癌物質」，然後在生活中避開它們吧！

黃曲霉毒素

產生方式：食物發霉後產生

引發癌症：肝癌

存在的食物：發霉的糧、油、花生、玉米等



苯並芘

產生方式：
·煤、石油、天然氣等物質的燃燒過程
·脂肪、膽固醇等在高温下產生

引發癌症：肺癌、消化道癌、膀胱癌、乳腺癌等

存在的食物：熏製食品(熏魚、香腸等)、燒烤食品等

亞硝酸胺

產生方式：
·一些食物本身含有的亞硝酸鹽轉化生成
·化肥的應用

引發癌症：可以引發人體幾乎所有臟器腫瘤，其中以消化道癌最為常見

存在的食物：鹹魚、啤酒、鹹肉、煮過久放的蔬菜等



大家平時要多吃新鮮健康的食物，儘量避免吃高油高熱、隔夜的食物。