

## 健康烤肉·月圓人不圓

### 10-01

台灣人在中秋節烤肉的習慣原本是烤肉醬公司在電視廣告裡強打的活動，現在則已是非常普遍的全民運動。但除非很小心，否則烤肉可能會是很不健康的一種烹調方式，甚至會導致罹癌風險。不僅如此，烤肉也是造成空氣污染嚴重的原因之一。中秋節當天，家家戶戶烤肉時產生的一氧化碳污染，相當於半天的汽機車廢氣排放量。這問題非常嚴重，所以其實在去年過節時，台灣地方政府已經勸導民眾不要烤肉。

而對那些非得在節慶活動中品嚐烤肉不可的人來說，這裡倒是有些參考原則讓你既能歡度佳節，同時又可保持健康。首先，烤肉前先確定已經徹底清洗烤肉架。接著，選用油脂較少的肉品，且在烤肉前先塗抹烤肉醬，再放上金屬烤盤低溫燒烤。選用肥肉、直接以火乾烤及高溫，都可能導致致癌物質（一種會引發癌症的化合物）在肉裡形成。此外，吃瘦一點的肉自然也會讓你變得比較瘦。所以，一定也要烤些蔬菜，像是青椒、洋蔥及帶梗的玉米等。這些可以為你的餐點增添一些低脂的養分及更多樣的風味。

當然，要真正促進健康及改善環境，我們必須從日常生活習慣中多做些改變。中秋節或許就是開始力行的好時機。