



Persatuan Pengguna Pulau Pinang
Consumers Association of Penang
檳城消費人協會 பிளாங்கு பயனீட்டாளர் சங்கம்

10 Jalan Masjid Negeri, 11600 Pulau Pinang, Malaysia
Tel: 604-8299511 Fax: 604-8298109
email: consumerofpenang@gmail.com

Websites:
(in English, BM, Chinese,
& Tamil)
www.consumer.org.my

檳城消費人協會
2026年8月6日 文告

檳消協：超加工食品或增加結直腸癌風險

檳城消費人協會（CAP）呼籲消費者減少食用超加工食品（UPFs），因為越來越多證據顯示，攝取超加工食品與結直腸癌風險上升有關。

超加工食品通常熱量高，並含有大量添加糖、鈉及不健康脂肪，卻缺乏膳食纖維、蛋白質和微量營養素。在馬來西亞，最常見的超加工食品之一是即食面。即食面價格低廉、口味多樣，而且數分鐘內即可煮熟。2024年，馬來西亞在全球即食面消費量中排名第13，共消費16億9200萬份。

根據馬來西亞國家癌症登記局報告，結直腸癌是我國男性最常見的癌症，也是女性第二常見的癌症，已成為馬來西亞人面對的主要健康威脅之一。結直腸癌目前約占全球所有癌症病例近10%；在馬來西亞，其發病率以華裔最高，其次為巫裔和印裔。

過去，結直腸癌較常見於年長者，但近年全球數據顯示，此病正越來越多影響年輕及中年成年人，馬來西亞也出現類似趨勢。如今，20歲至50多歲的馬來西亞人病例逐漸增加，專家形容這是“令人深切擔憂的趨勢，也反映生活方式與飲食習慣的改變”。

根據《2017年至2021年馬來西亞國家癌症登記報告》，約70%的結直腸癌病例在確診時已進入第三或第四期，導致治療更困難，存活率也大幅下降。

由麻省總醫院布里格姆醫療體系（Mass General Brigham）研究人員領導，並隸屬於Cancer Grand Challenges PROSPECT團隊的一項研究指出，超加工食品與結直腸癌之間可能存在重要關聯，值得進一步研究。研究團隊分析近3萬名女性的飲食習慣及內窺鏡檢查結果後發現，與攝取超加工食品最少者相比，攝取量最高者罹患腺瘤的風險高出45%。腺瘤可能是早發性結直腸癌的前兆。相關研究結果已刊登在《美國醫學會雜誌·腫瘤學》（JAMA Oncology）。

麻省總醫院布里格姆癌症研究院臨床與轉化流行病學主任兼胃腸病專科醫生Andrew Chan醫生指出，這項發現說明，減少超加工食品攝取，可作為減輕早發性結直腸癌負擔上升的策略之一。研究也顯示，風險上升似乎呈線性關係，即攝取越多超加工食品，形成結腸息肉的潛在風險越高。

研究人員分析了“護士健康研究II”（Nurses’ Health Study II）的數據。這是一項長期前瞻性研究，參與者為1947年至1964年出生的女性護士。研究涵蓋29,105名女性護士長達24年的資料，她們在50歲前至少接受過兩次下消化道內窺鏡檢查，並每4年填寫一次飲食問卷。數據顯示，參與者平均每天攝取5.7份超加工食品，占每日總熱量的35%。

根据内窥镜检查结果，共有2,787名参与者出现结直肠癌前期息肉。与平均每天摄取3份超加工食品者相比，摄取量最高的女性（平均每天10份）出现传统型腺瘤的风险高出45%。传统型腺瘤是与早发性结直肠癌最相关的癌前病变之一。

过去数十年来，人们的饮食已明显从天然完整食物或少加工食品，转向超加工食品。这一转变与食品制造和分销系统变化、超加工食品营销增加、便利食品需求上升，以及其价格较低、容易取得等因素有关。

鉴于上述情况，槟消协促请有关当局对不健康食品征税，以遏制肥胖及相关健康问题，包括结直肠癌。同时，当局也应加强对公众和学生的教育，提醒他们注意食用超加工食品的健康风险。

槟消协也劝请消费者避免食用膳食纤维被去除，却含有高热量、高脂肪、高糖及高盐的食品；同时避开成分表过长，并含有色素、防腐剂及其他添加剂的产品。

槟城消费人协会主席
莫希丁阿都卡迪