



资料图片

生活中,因致癌承受最多“骂名”的非隔夜菜莫属。之后,专家辟谣,隔夜菜名声得以好转,但腌制食品、隔夜茶、干滚水等又被推到风口浪尖。究其原因,主要是因为

## 一号致癌物:亚硝酸盐

一类无机化合物的总称。广泛存在于日常食物和饮水中,也是一种常见的食品添加剂,可用于各种火腿、酱卤肉、熏肉和油炸肉类食品中,作为防腐剂和护色剂。

代表食物

隔夜菜、腌制食品、隔夜茶、干滚水

专家辟谣

### 食物致癌得看量

“传言中,认为食物中的亚硝酸盐对身体有着极大危害,但事实上,这是一种认知误区。”李萍认为,亚硝酸盐广泛存在于人类生存的环境中,在日常饮食中摄取亚硝酸盐非常普遍。

其中,因为亚硝酸盐有发色、防腐的作用。亚硝酸盐在腌肉、香肠、熏肉、鱼干、虾皮、鱿鱼丝等动物性食品中含量较高。此外,除了加工肉类外,其他食物中也含有亚硝酸盐。一般情况下,从饮食中摄入的亚硝酸盐,93%都来自蔬菜。在各种蔬菜中,又以深绿色叶菜所含的硝酸盐最高。

那么,致癌一说是怎么回事呢?

对此,李萍表示,对于食物中致癌物或是食物毒性的问题,始终离不开剂量。在食品自身的营养成分中,除了蛋白质、脂肪、淀粉没有毒性,其他营养成分都可能有毒:维生素不可缺,但是过量就会有毒;矿物质不可缺,过量也有毒;盐多了、糖多了都可能有毒性。

因此,通过正规渠道购买的腌制食品是可以放心食用的。但要注意改变储存习惯,在储存时不要一直挂在屋外风吹雨淋,在胃肠疾病没有得到很好的控制前,尽量不食用腊肉、腌制类的食品。至于大家普遍担心的隔夜菜问题,正常人食用隔夜菜的量并不会太大,而从中摄取的亚硝酸盐就更少。当然,要以防万一,还是应均衡饮食,限制每周摄入的加工肉类。害怕隔夜菜、隔夜茶有毒就尽量每顿饭少做点,坚持每天泡茶。

# 辟谣:传言中的致癌物并不靠谱

干滚水致癌、火腿致癌、腌制食品致癌……

随着医学发展,不少疑难杂症都找到了解决方法。但癌症,目前依然是让人闻风丧胆的疾病。

临床上,癌症的诱因有很多,遗传、环境、饮食等都可能是致病因素。由于饮食与生活最为贴近,因而成为人们关注的焦点。

“干滚水会产生亚硝酸盐,会致癌。”“一家人爱吃隔夜茶、隔夜菜,竟患癌。”“油炸食品别吃了,容易患癌症。”……俗话说,“民以食为天”,这么多食物都不能吃,人生岂不是少了太多乐趣?那还有什么能放心食用的呢?对此,乐山市市中区人民医院营养科负责人李萍表示,传言中的致癌物并不靠谱。

天气越来越冷,围着火炉来两串烤肉,一天的疲惫都消除了。但不知从何时起,“烧烤有毒”“烧烤里有苯并芘”“烧烤会致癌”之类的声音越来越多,那还能不能放心的“撸串了?”

## 二号致癌物:多环芳烃

在烤肉中发现的苯并芘是多环芳烃家族的一员,是最早被人类认识的化学致癌物。此外,烧烤所产生的致癌物质,不仅有苯并芘,还会产生多种多环芳烃这一类物质。而多环芳烃这类物质,是分子结构中含有两个或两个以上苯环的典型持久性有机污染物,迄今已发现有200多种,具有致癌、致畸、致突变的作用,对人类健康危害很大。

代表食物

烧烤、油炸类食物

专家辟谣

### 注意烧烤习惯,少吃为妙

“肉串直接在中高温中烧烤,被分解的脂肪滴在炭火上,再与肉中蛋白质结合,就会产生苯并芘,可致癌。”李萍认为,苯并芘既可以通过烤肉进入消化道,也可以通过烤肉的烟雾进入呼吸道。苯并芘会在体内蓄积,能诱发胃癌、肠癌等癌症。另外,烤肉中还含有另外一种致癌物杂环胺,在动物实验中,该物质可引起乳腺癌、结肠癌等。

但究竟烤肉中的这些致癌物能够增加多少致癌风险,至今还缺乏明确的科学数据,但建议大家还是少食用为好。当然,如果实在管不住嘴,就需要科学烧烤来减少致癌物质的产生。

**方法一:绿色蔬菜、水果不能烤。**韭菜、菠菜烤着吃,成了近年来烧烤的新吃法。但实际上,脆嫩的蔬菜,由于是在炭火上烤,加热时间很难掌握,稍微一长,就容易烤焦,可能比肉类更容易产生致癌物。而且,蔬菜水果的营养价值很大程度上体现在丰富的维生素上,但是过度加热后会使其遭到破坏。

**方法二:土豆要烤半熟。**烤肉时,烤些红薯、土豆、藕,既能养胃,又能增加膳食纤维,有利于平衡矿物质。但要注意,土豆一定要烤到半熟。烤得半熟的土豆片,有清肠的作用。除了土豆,一些厚实的蔬菜也可以烤着吃,如洋葱、青椒、茄子、胡萝卜等。

**方法三:海鲜类必须烤熟。**海鲜中带有副溶血性弧菌等致病菌,耐热性较强,80℃以上才能杀灭,还可能存在寄生虫卵。一般来说,蒸煮海鲜最安全。若非要吃烤海鲜,应尽量烤得久些。吃时最好搭配蒜和芥末,因其有杀菌作用。

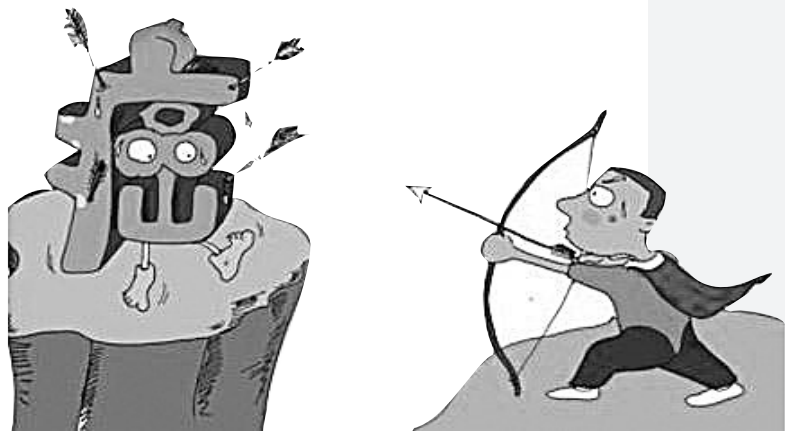
**方法四:吃烧烤后多吃水果。**水果蔬菜里的膳食纤维可以吸附杂环胺,还能帮助抑制其危害作用,所以多吃水果蔬菜,避免食物表面焦糊,改进烹调方式等可以有效减少杂环胺的生成,让食物更加营养健康。

小贴士

### 这些食物不致癌

除了上述几种关注度高的食物外,近段时间,豆浆、微波食物、可乐、牛奶等也被说成是致癌物。李萍表示,别把食物妖魔化,豆浆可以预防乳腺癌而非致癌物;微波只是加热食物中的水分子,食物本身并未发生化学变化,不会产生致癌物;可乐不致癌但含糖高易肥胖;牛奶不会致癌,有利于补钙。

记者 戴余乐



资料图片