



加工肉和红肉本来就是高危区

食品安全博士钟凯表示,培根、火腿、香肠都是流传了千百年的美食,突然变成“致癌物”确实有点令人难以置信。不过,中式咸鱼早在 1993 年就已经被国际癌症研究中心(IARC)判定为 1 类致癌物,而腌菜(亚洲传统做法)在同一年被判定为 2B 类致癌物。在更早一些的 1987 年,也是流传千百年的蕨菜也被判定为 2B 类致癌物。随着科学的发展,一些过去不为人知的风险被揭示出来,这是很正常的。

其实加工肉类列入致癌物名单并不那么意外,因为加工肉类往往要经过腌渍、烟熏、烘烤等处理。比如很早以前人们就发现,冰岛人的胃癌高发与吃烟熏羊肉的习惯有关。培根的别名是烟肉,也是通过烟熏达到防腐保鲜的功效,同时获得浓郁的香气。火腿、香肠则是使用腌制、熏制、风干等工艺。这样的加工方式常常会产生苯并芘、杂环胺、亚硝胺等致癌物,因此加工肉类进入 IARC 的致癌物名单也许只是迟早的事。

加工肉类远没达到砒霜“级别”

“尽管被列为 1 类致癌物,但这并不意味着加工肉类真的成为‘和砒霜并列’的毒物。砒霜致癌证据确凿,这不假,但它更广为人知的是急性毒性,只需要 0.2 克即可致人死命,这显然是培根、火腿、香肠难以企及的。”钟凯说。

另一方面,这个“1 类”的意思其实并不是它致癌能力超强,沾哪儿哪儿得癌。IARC 将致癌物分为四类,加工肉类和砒霜确实同属于 1 类,不过致癌物分类的依据并不是谁致癌的能力更强,而是它致癌的证据确凿程度。越是致癌证据明确的级别越高,而致癌的能力——每吃一点儿会多得多少癌症——则与分级没有必然联系。比如研究人员估计,同是 1 类致癌物,摄入过多的加工肉类每年造成全球约 34000 人死亡,但相比而言,全球每年有 100 万人死于吸烟,而有 60 万人死于饮酒。

红肉少吃无妨但新鲜更好

从流行病学证据来看,红肉及加工肉制品确实不应该敞开肚皮来吃,但它们也并非洪水猛兽。一方面要控制合理的摄入量,同时和鸡鸭肉和鱼肉混搭。按照平衡膳食宝塔的推荐,成年人每天畜禽肉的推荐量是 1 两到 1 两半,英国国家医疗服务机构的建议也是将每天的红肉和加工肉类摄入量控制在 1 两半左右。

另一方面,既然烟熏、腌渍的加工工艺本身就不健康,在有条件吃新鲜肉的时候还是优先吃新鲜肉。钟凯说:“此外家庭烹饪或在外就餐的时候也多选择蒸煮的方式,因为高温煎炸、烧烤等均可产生较多的致癌物,比如干煸牛肉、羊肉串、BB Q 等要适可而止。”

我们还能愉快地吃肉吗

答:一是主食中含有一半全谷杂粮薯类豆类,这些食物的膳食纤维含量远高于白米白面,对预防肠癌有帮助。
二是多吃蔬菜水果,特别是绿叶蔬菜。耐嚼的蔬菜都富含膳食纤维,比如芹菜、空心菜、西兰花、芥蓝、竹笋、毛豆等多种蔬菜的膳食纤维含量都很高。
三是降低烹调温度。120 摄氏度以上的高温加热会产生多种可能致癌物和确定致癌物,如富含蛋白质的食物在 200 摄氏度以上加热产生杂环胺类致癌物;富含脂肪的食物在接近 300 摄氏度时会产生大量苯并芘;含淀粉、糖和蛋白质的食物在 120 至 180 摄氏度之间会产生较多丙烯酰胺。相比而言,炖煮、蒸制则不产生有害物质。

■新闻链接

世卫组织正式回应

未要求人们停止摄取加工肉制品

据新华社报道,世界卫生组织 10 月 29 日晚正式回应加工肉制品“致癌说”。世卫组织表示,其下属的国际癌症研究机构并未要求人们停止摄取加工肉制品,而是表明,减少这类肉制品的摄入可降低罹患结肠直肠癌风险。

世卫组织称,该组织的固定专家组定期对饮食与疾病间的关联开展评估,他们将于明年早些时候研究这项最新报告的公共健康意义以及健康膳食环境下加工肉制品与红肉发挥的作用。

■延伸阅读

四问肉制品咋吃咋买

对于“无肉不欢”的吃货来讲,还有很多关于“肉”的疑问,让我们听听中国营养学会理事范志红的建议。

问:什么是加工肉制品?自家煮的酱牛肉、自家炖的红烧肉都算吗?

答:所谓加工肉制品(processed meat),通常指超市销售的各种培根、火腿、灌肠、咸肉、腊肉、熏肉等,无论是中式风味还是西式风味,都算加工肉制品。其中通常要用盐和亚硝酸钠(或者硝酸钠、硝酸钾等)进行腌渍,产品的颜色是粉红色的。

日常家庭制作的卤牛肉、酱肘子、红烧肉等,因为不加盐腌渍,也不加入亚硝酸盐和硝酸盐,所以不算是加工肉制品。不过,一些烤肉店和餐馆里的肉,为了延长保质期,增加风味,保持粉红色的颜色,也会加入亚硝酸盐来腌制,因此也要列入加工肉制品的行列。

问:除了加工肉制品,还有什么食物含有类似的致癌物?

答:除了这次提到的加工肉制品,含有亚硝胺这类致癌物的食物还有不少,其中包括以前已经上了 A 类致癌食物榜的咸鱼,还有日常人们喜欢吃的鱼片干、鱿鱼丝、海米、虾皮等等。凡是富含蛋白质的食物,做成腌制品、干制品之后都有产生亚硝胺类物质的危险。如果保存不当,这些海产干货腥味明显,说明蛋白质分解较多,胺类物质“资源丰富”,而这些水产品中本身含有硝酸盐和亚硝酸盐,与胺类结合之后,就会产生更多的亚硝胺类物质。所以这些食物不可吃太多,特别是不要放任小孩子大吃鱼片、鱿鱼丝之类食物。购买海产干制品要选择腥味小、干燥状况好的,买回家之后最好密封冷藏保存,延缓细菌对蛋白质的分解作用。

问:选择和购买肉制品和红肉的时候,应当注意什么问题?

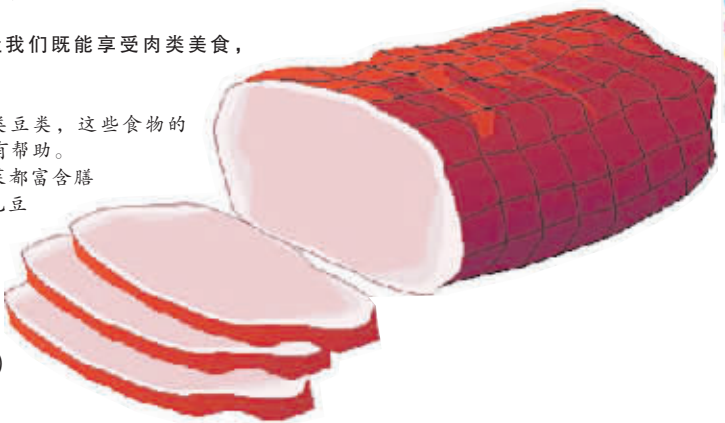
答:第一:日常优先购买新鲜肉,自己在家烹调,这样的安全性最高。

第二:在餐馆用餐时,要尽量选择没有经过亚硝酸钠腌制的肉制品,比如褐色的酱牛肉,褐色的炒肉丝。有人说,放酱油、酱、红烧调料也会变色。其实这个并不难辨别,因为酱油烧的颜色和培根火腿的颜色是明显不一样的,前者是暗红色,后者是鲜艳的深粉红色。

第三:购买肉制品时,首先考虑有管理的品牌产品,不要选择街边摊贩。

第四:购买品牌加工肉制品,也不妨优先购买脂肪含量低的,咸味不那么重的,更不要选择熏烤的肉制品。

问:有什么方式可以让我们既能享受肉类美食,又能尽量远离肠癌呢?



(张良如)