

# 上火致癌 细数路边烧烤七宗罪

□记者 黄佳

本报讯 每到夏季，市区各个小区周边街头就开始涌现大量的烧烤摊，有的是由原有室内小店衍生出来的，也有的是凭空摆上来的，一个接一个，在几个主要地段堪称蔚为壮观。繁忙一天结束，很多人约上朋友吃烧烤聊天，简直嗨翻天！然而，夏季过度吃烧烤，后果很严重，上火致癌，简直是健康杀手。细数烧烤七宗罪，你还敢继续吃吗？

1. 明火烧烤食物，产生大量的致癌物质——多环芳香烃，多环芳香烃是最早被认识的、至今也是最重要的、数量最多的化学

致癌物，一共包括 400 多种具有致癌作用的化合物，其代表成分是苯并芘。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。苯并芘是高活性致癌剂，进入身体后转化为环氧化物后，具有明确的致癌作用，可引起实验动物包括消化道癌症（如肝癌、食管癌和胃癌等）在内的多种癌症。

2. 烟熏烘烤肉类，还产生致癌物质——杂环胺。杂环胺环上的氨基在体内代谢成 N-羟基化合物，后者具有致癌作用和致突变作用。在动物实验中可引起是乳腺癌、结肠癌等多种癌症。

3. 因为没有上下流动水，肉类或其他食材（在食用前）以及餐具根本没有经过认真的清洗，消毒更谈不上，细菌污染十分严重。易感染寄生虫：烧烤食物外焦里嫩，有的肉里面还没有熟透，甚至还是生肉，若尚未烤熟的生肉是不合格的肉，如“米猪肉”，食者可能会感染上寄生虫，埋下了罹患脑囊虫病的隐患。

4. 很多摊点用亚硝酸盐浸泡羊肉等，目的是使肉质鲜艳，口感良好，还可以防腐保鲜。然而，大量摄入亚硝酸盐可引起急性食物中毒——肠源性青紫病（以缺氧为主要症状）；经常少量摄入亚硝酸盐具有致癌的隐

患——亚硝酸盐在胃内很容易合成 N-亚硝基化合物，后者具有致癌作用。

5. 一些烤肉摊店以次充好不说，还会把鸭肉用羊油浸泡，外加“羊肉香精”之类调味品之后冒充羊肉，其味道据说丝毫不差。

6. 烧烤摊点烟雾弥漫，污染空气环境。烧烤摊点多集中于小区周围，人生嘈杂，扰民。

7. 现代病元凶。毒性大，因这类食物所含的脂肪高、热量高，而高血压、糖尿病、心血管疾病等“现代病”与之有很大关系。结论不难得出，从营养、食品安全角度看，烧烤类食物都不可取。

## 经典格纹 穿出最美毕业季

盛夏六月，迎来的不仅是炙热的阳光，更有令莘莘学子难忘的毕业季。在学校中的最后一段时光，充满了对人生新阶段的向往和即将离别的感伤，与其对未知的将来踌躇彷徨，不如将毕业的每一幕留存成美好回忆。学校走廊中最不缺的就是格纹元素，它所诠释出的学院风是最具代表的青春装扮，优雅端庄中透着一丝英伦风情，是对毕业季最好的献礼。

提起格纹，浮现在脑海中的特征便是传统与时尚的经典结合。最具代表性的苏格兰格纹更以其变化多端的纹路，可繁可简的风格始终占据着时尚霸主的地位。苏格兰格纹的历史可以追溯到 16 世纪，当织物上的经线与纬线不经意间相遇，构成了格子的基本线条，在纵横交织后便形成了方形的格纹图案。有趣的是，此后苏格兰格纹还被作为一种区分地域或身份的标记，逐渐流传下来，最为人所熟知的“红绿”格纹起初是为王室成员所定制的贵族图案，至今仍经常用于英伦学院的制服设计中。

在时装的世界中，格纹的横平竖直毫不扭捏作态，视觉上的千变万化更为设计师们提供了源源不断的灵感。最具代表性的当属极具英国传统风格的 Burberry，这种由浅驼色、黑色、红色和白色组成的格纹图案最早应用于 Burberry 风衣的衬里设计，在 1924 年被注册成商标成了品牌最具代表性的象征。此后，Burberry 便开始逐渐将经典格纹图案应用在围巾、服装和箱包上，与独特的面料巧妙结合，愈加彰显了品牌的风格。

无独有偶，在不久前的 2017 秋冬时装周上，纵横交错的格纹元素便在设计师的灵感下重生，呈现出多变的姿态。Louis Vuitton 将格纹的精致感展现得淋漓尽致，当格纹裙装遇上收腰设计的特殊剪裁，80 年代复古风也在缓缓向我们袭来；而 Raf Simons 为 Calvin Klein 执掌的首个系列秀场上更是不乏格纹元素的出现，无论是撞色西装上的格纹印花，还是透明 PVC 雨衣的内搭格纹风衣，每一处的运用都恰如其分，呈现出现代都市女性独有的气质。

不得不说，格纹元素本身就带有一种历久弥新的时尚韵味，但想要驾驭好仍需要花些小心思。经典的黑白格纹会让你瞬间拥有优雅的魅力，选择不规则的图案或拼接剪裁可以打破沉闷的形象，作为配饰也能为纯色服装增加趣味；传统的红色格纹最有英伦风范，选择一件衬衫绑在腰间，可以打造完美的身材比例；彩色格纹夸张的颜色更加适合夏天，不妨选择 One piece 的款式，简约中透露出高超的搭配能力。另外，格纹不仅可以作为整体穿搭的重点，与条纹元素搭配在一起更有意想不到的协调美感。总之，拥有深厚底蕴的经典格纹，不再代表着中规中矩的刻板，而它的横平竖直或许就是青葱岁月中最值得保留的品格。

（李铮）

