

吃加工的肉制品可能致癌？

专家：少吃风险不大



近日，英国《每日邮报》披露世界卫生组织将把火腿肠、培根等加工肉制品或列为“致癌物”的消息引发全球关注。26日晚，位于法国里昂的世界卫生组织下属国际癌症研究机构（简称WHO-IARC）正式发布报告，确认将加工肉制品列为“一类致癌物”，并称有“充分证据”表明其可能导致结肠癌。同时，报告还称红肉类也有致癌可能。



广东人爱吃的烧腊制品多是经过腌制、发酵、烟熏或其他工艺制成的，按照世卫组织研究机构的标准，广东腊味也属于“一类致癌物”。中国作为全球肉制品生产、加工大国，中国肉类协会也发声称对报告科学性持保留意见。在一些食品专家看来，公众对该报告需要谨慎、准确解读，消费者没必要因此而恐慌。

原文报告：

证据表明加工肉致癌

在WHO-IARC官网的报告原文总计有两页长，内容对其做出评估的人员构成、报告依据等做了相关说明。从报告中来看，其称来自10个国家的22名专家分析了大约800份有关肉类饮食与癌症之间关联的研究，从而编写出这份报告。

报告说，“对人类而言，有充分证据表明，食用加工肉制品会导致结肠癌……每天食用50克的加工肉制品，患结肠癌的风险会增加18%”。报告列举，加工肉包括以腌、熏或发酵等方式而制成的热狗、香肠、火腿、腌肉、肉干、罐头肉或肉类酱汁等。

而对于食用牛肉、羊肉、猪肉和马肉等红肉，报告说，“有限证据”表明“有致癌作用”，可能主要是引发结肠癌、直肠癌以及胰腺癌和前列腺癌。据路透社报道，国际癌症研究机构列出的“可能”致癌物，还包括草甘膦以及许多灭草剂中的活性成分。不过，报告没有说明，对肉类的烹饪方式是否会影响致癌风险。

按照国际上对肉类的界定划分：加工肉类是指经过腌制、发酵、烟熏或其他工艺制成的肉类，大多数加工肉类含有猪肉或牛肉；而红肉则涉及所有哺乳动物肌肉，例如牛肉、羊肉、马肉等。一般而言，加工肉类还会含有其他红肉，例如禽肉、内脏，还有血液等肉类副产品。

风险评估：

致癌风险不大

据悉，这是国际癌症研究机构首次对肉类进行评估。在报告内容中，这一机构没提出具体的应对方法，但“建议限制肉类的摄入”，尤其是加工肉制品。报告说，鉴于红肉是人体营养的重要来源，这一研究结果应帮助各国政府和监管机构在食用肉的风险和益处之间做到平衡。

国际癌症研究机构官员库尔特·斯特雷夫在一份声明中说：“对个人而言，因食用加工肉制品而得结肠癌的风险依然较小，但这种风险会随着食用量的增加而提高。”这一机构曾援引“全球疾病项目负担”团体的数据估计，称全球每年死于癌症的人群中，大约3.4万人是因为食用加工肉制品较多。

相比而言，全球每年有大约100万人因吸烟患癌症而死亡，60万人是因饮酒，超过20万人是由于空气污染。根据“全球疾病项目负担”的数字，如果癌症与红肉之间的关联得到确认，全球每年因食用红肉较多

而患癌症死亡的人数是5万。

生产商质疑：

肉类益处大于理论上风险

对于这份报告，自公布起，即遭全球一些肉类生产商予以抨击，部分独立的专业人士则提醒在解读数字时应谨慎。北美肉类协会26日称，美国农场主牛肉协会26日在其官方网站上发表声明称，科学并不支持国际机构关于“红色肉类有致癌风险”的观点。该机构援引不同于世界卫生组织报告的专家观点称，癌症的病因非常复杂，并不能归因于任何单一的原因，比如肉类。

美国农场主牛肉协会人类营养学执行理事麦克尼尔博士（Shalene McNeill）也称，他们不认为证据支持红色肉类和任何类型的癌症之间存在因果关系。麦克尼尔博士说，癌症是一种非常复杂的疾病，到目前为止，人类还不完全了解其真正的成因。

与此同此，英国营养专家伊丽莎白·伦德经由英国科学媒介中心说，欧洲只有极少的人算得上“食用肉类多的人群……肉是如此好的铁和锌来源，相比蔬菜或其他补品，吃肉获得的锌更多”。英国营养研究师伊恩·约翰逊则说，“在英国，几乎或完全没有证据表明，素食者患结肠癌的风险比肉食者低”。

此外，知名肉类食品加工企业荷美尔同样表示，该报告忽视了肉类对健康的益处，肉类是人体所需要的重要营养物质，其重要性远胜于理论上的风险。

中国肉协：

下结论仍为时过早

中国是人口大国，也是全球肉制品尤其生猪肉、香肠生产大国。在得知WHO-IARC发布了相关报告后，中国肉类协会对此也做出相关回应。中国肉类协会秘书长陈伟称，今年9月世界肉类组织在青岛开会，中国作为世界肉类组织的副主席单位，还曾专门讨论过这个问题（肉制品与致癌的因果关系）。

“本月初，世界肉类组织在巴黎召开执委会。当时秘书长就此事通报时还表示正在与世界卫生组织沟通和协调，并未提及马上要公布结果，但是没想到这么快就下了一个结论，我们认为是不科学的。”陈伟称，WHO-IARC称作为世卫组织下属机构，做课题研究很正常，但单纯将肉拿出来讲，“至少我们认为这个结论下得太早了。”

“我们不反对讨论，但是作为结论来说，我们认为不慎重，因为癌症本身就是疑难杂症，是什么原因引起的还没研究清楚呢，怎么说就是吃肉造成的，这个确实要跟世界卫生组织进行论证”。此外陈伟表示，中国肉协也在与国家卫计委联系，希望针对中国结肠癌、直肠癌发病率情况做个统计。比如近五年到十年，发病率是高了还是低了，还是没有大的变化？

专家解读

少吃风险不大

香肠、火腿、培根等加工肉制品都成了“致癌物”，吃货们该怎么办？对此，中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅表示：这不必恐慌，这仅仅是一个食品安全的风险警告或提示。告诉你吃这种食物的风险比较高，但要达到一定摄入量后才会产生反应。

在朱毅看来，首先消费者需正确理解报告的“表述”。媒体最初的报道放大了影响，食肉致癌的传播与砒霜致癌一样，是“标题党”吸引眼球，偷换概念而已。“我们惯性思维里砒霜的毒，是指砒霜的急性毒性，当即毙命的毒。但砒霜致癌性是另外层面意义，是少量和缓慢的过程，所以不可同日而语。”

其次，从宏观角度来看，消费者应认识到随着现代食品工业的飞速发展，不管是火腿、香肠还是培根，制作工艺都是在日新月异地变化。食品工业企业也在为了满足消费者口味和安全的双重目标一直在努力，朝着健康方向发展。

再次，朱毅指出，控制摄入量和频率才是问题的关键。癌症是环境和遗传因素共同作用的结果，不必过度解读世卫组织的一则发布。严格来说，普通成人一天加工肉制品（火腿、腊肠、培根）不要超过一两；孕妇和儿童尽量少吃或不吃熏肉、腊肉等。

北京大学肿瘤医院营养科主任方玉建议消费者，牛羊猪肉等红肉和鱼虾鸡鸭等白肉隔天换着吃，每次红肉不超过100克，白肉不超过150g。其他餐次补充优质蛋白质，可以用鸡蛋、豆腐、低脂酸奶及牛奶代替。

致癌风险的五个级别

国际癌症研究机构是世卫组织下属机构，成立于1965年，主要进行有关癌症病因的研究。该机构将致癌物的风险分为“致癌、致癌可能性较高、可能致癌、致癌程度不确定和可能不致癌”五个级别。

第一类：致癌。烟草、酒精饮料、黄曲霉素、槟榔、中式咸鱼等明确有致癌作用的致癌物。

第二类：很可能致癌。丙烯酰胺、铅、4-甲基咪唑等可能性较高的致癌物质。这类物质在动物实验中已证实有明确的致癌作用，但人群研究的证据还比较有限。生活中如果经常采用高温油炸、高温油煎烹制食物，接触到丙烯酰胺的机会就比较大，应尽量避免。

第三类：可能致癌。对人体致癌性的证据不充分，但是对动物致癌性证据充分。手机辐射就在此列。

第四类：致癌度不确定。苏丹红色素、胆固醇、咖啡因、三聚氰胺、糖精等尚不能分类的致癌物。这类物质动物和人群研究的致癌证据都不充分，或动物实验证据充分，但人群研究则明确无致癌作用。当然，这并不意味着这些食物可以不顾数量放心吃，因为它们虽然不致癌，但可以带来其他健康风险。

第五类：很可能不致癌。

（编辑整理）