

不知从什么时候开始,“食物”和“致癌”两个词被紧紧地联系在了一起,你只要在搜索引擎中输入“食物”和“致癌”两个关键词,电脑屏幕上就会弹出成千上万关于食物致癌的页面,可乐、方便面,甚至牛奶、豆浆,这些大家常吃的食物都被冠以“致癌”之名。对此,中国工程院院士、国家食品安全风险评估中心研究员陈君石总结分析了最易被大家误解的几种致癌食物,并告诉我们,事实上,很多“食物致癌”的说法被误传了,并没有相关的科学依据。

那些“致癌食物”是否真的致癌呢?

□ 陈君石

牛奶

牛奶致癌的说法一直广为流传,其中一个说法就是,牛奶中的IGF—1可以刺激癌细胞活跃生长与繁殖,引发癌症。

IGF—1的全称是类胰岛素一号增长因子,它是生物自身分泌的一种激素样蛋白质,对人体血糖控制、生长发育等方面有重要作用。人体本身也含有IGF—1,一名成年人每日体内的生成量为一千万纳克。而市场上的牛奶中IGF—1含量约2.45纳克/毫升,远低于人体内的量。目前科学界评估认为,没有证据说明IGF—1是致癌因素。

还有说法称,牛奶中的酪蛋白会致癌。这个说法最早来源于美国康奈尔大学教授柯林·坎贝尔的一项“大鼠实验”,大鼠被给予致癌物黄曲霉素的同时,分别喂食大豆蛋白或酪蛋白(作为唯一的蛋白质来源),结果显示吃酪蛋白的大鼠发生的肝癌数量较吃大豆蛋白的大鼠多。但在流传过程中,人们却经常将黄曲霉素这一致癌物忽略了。

黄曲霉素本来就是强致癌物质,而且人们膳食蛋白质是多种来源的,不可能只吃某一

种蛋白。因此,这一实验既引申不出酪蛋白可以致癌的结论,实验结果也不适用于人。假如没有致癌物,无论是酪蛋白还是大豆蛋白都不会引起大鼠发生癌症。所以,不能用这个动物实验来类推奶类的致癌效果。事实上,牛奶中富含优质的钙质,而且很容易消化吸收,对于消费者来说,每天食用一杯牛奶对于满足人体钙的需求还是有好处的。

隔夜菜

隔夜菜致癌说法的“依据”在于“隔夜菜会产生亚硝酸盐,而亚硝酸盐是一种致癌物。”陈君石研究员表示,隔夜菜因蔬菜种类的不同,在保存不当、存放时间过长的情况下,其中的硝酸盐确实可能转化为亚硝酸盐。

不过,亚硝酸盐本身不是致癌物,只是可与人体摄入的其他食品、药品等中可能含有的次级胺反应形成致癌物——亚硝胺。但这种反应也需要一定的条件,有亚硝酸盐,不一定能生成亚硝胺,我们不能把亚硝酸盐等同为亚硝胺。同时,是否致癌还要看有多大剂量。

实验表明,一般情况下隔夜菜中虽然亚硝酸盐含量有所上升,但含量有限,对人体健康并不会构成实质的影响。所以,只要保存得当,隔夜菜中的亚硝酸盐含量不会明显升高,而且比起食品安全标准允许的火腿肠、腌菜等的亚硝酸盐含量还要低不少,不需要太过担心。当然蔬菜现吃现做最好,如果吃不完,应该冷藏。

可乐

可乐致癌的说法最早来自美国一个消费者权益保护组织“美国公众利益科学中心”(CSPI)发布了一份公告称可乐中的焦糖色素含4-甲基咪唑,并称这种物质可能致癌。

其实,焦糖色素是一种食品加工中常用的色素(举例)。用某些方法生产焦糖色的过程中的确会产生对动物具有致癌作用的副产物——4-甲基咪唑,但这并不等于焦糖色会致癌。

科学界对焦糖色素的安全性研究相当充分,美国、中国和欧盟等国家中把它作为一种很安全的食品色素。至于其副产物4-甲基咪唑,美国FDA评估后不认为这种物质能给人体健

康带来任何直接危险,只有当一个人每天喝1000罐以上的可乐时,才可能引发致癌风险;欧洲食品安全局也认为4-甲基咪唑“不是问题”。所以,可乐致癌并没有足够证据,按一般分量饮用可乐,不会因摄入过量4-甲基咪唑而影响健康。消费者应该明白,可乐中含有很多糖,不应该多喝,尽管它并不会致癌。

豆浆

豆浆致癌的说法一直以来在坊间流行,它的理由是豆制品含有大量的植物雌激素,可能引发女性乳腺癌等。

其实,豆制品里的植物雌激素并不等于人体雌激素。大豆中的植物雌激素主要是大豆异黄酮,它有双向调节作用,在雌激素低的情况下可以弥补不足,有利于防治一些与雌激素水平下降有关的疾病,如更年期综合症和骨质疏松;在雌激素高的情况下,它与雌激素竞争受体,起到抑制作用,有利于预防乳腺癌。因此,人们大可不必担心喝豆浆会导致乳腺癌。豆浆是一种营养很好的食物,《中国居民膳食指南》推荐的每日食用大豆及坚果类量为

25~35克,换算成豆浆的量,相当于每日须饮用500~800毫升的豆浆。所以,适量喝豆浆只有好处没有坏处。

方便面

关于方便面有害的种种传言从十几年前开始后就从未间断:有说方便面有防腐剂、抗氧化剂,吃多了会变成“木乃伊”;方便面碗壁上有蜡层被吃下后会堆积在人体器官致癌等。

方便面虽然算不上什么健康食品,但关于它的“有害”传言也并不靠谱。方便面中的防腐剂和抗氧化剂都是加工需要的合法食品添加剂,安全性都是经过科学评估的,只要依法使用,并不会对人体健康产生影响。至于担心方便面的碗里有石蜡也是杞人忧天。现在方便面生产中所用的纸杯其实是聚乙烯涂层纸杯,这种纸杯它能够经受泡面时的温度,还能非常好地隔水,涂蜡杯早已基本淘汰了。消费者需要明白的是,人体营养主要还是要看食物的多样化,方便面在当前的生活中往往不可缺少,但要注意如果只吃方便面并不能做到营养均衡,尽管不会致癌。

【专家解读(之七十一)】

关于糕点中脱氢乙酸超标的解读

本期专家:北京工商大学食品学院教授 曹雁平
CFIC 专家组成员

背景信息

日前,国家食品药品监督管理总局通告“河南省食品药品监督管理局关于2016年第37期食品安全监督抽检情况的通告”。表示由漯河正恒食品科技有限公司生产的金牌月饼(香芋),脱氢乙酸及其钠盐(以脱氢乙酸计)检出值为0.635g/kg,超过标准GB2760-2014《食品添加剂使用标准》中焙烤类糕点的规定值≤0.5g/kg)。脱氢乙酸是什么?在糕点中有什么作用?脱氢乙酸超标会对人体产生什么影响?日常生活中我们如何才能选择到美味又健康的糕点?本期北京工商大学食品学院教授曹雁平与CFIC专家组成员一起就糕点中脱氢乙

酸超标为大家做解读。

什么是脱氢乙酸?脱氢乙酸在糕点中有什么作用?

脱氢乙酸是一种防腐剂,对霉菌、酵母菌、细菌具有很好的抑制作用。目前广泛用于肉类、鱼类、蔬菜、水果、饮料类、糕点类等的防腐保鲜。相比于常见的防腐剂——苯甲酸钠而言,脱氢乙酸的抑菌效果是前者的2~10倍。这就意味着,它只需要使用更少的量,就可以起到更好的防腐效果。根据我国国家标准GB2760-2014中规定,焙烤类糕点中脱氢乙酸的量不得超过≤0.5g/kg,脱氢乙酸可用于糕点、糕点、豆馅、湿切面及肉馅加工等食品之中。

糕点作为一种食品,在我国

已有非常悠久的历史,它是以面粉或米粉、糖、油脂、蛋、乳品等为主要原料,配以各种辅料、馅料和调味料,初制成型,再经蒸、烤、炸、炒等方式加工制成。糕点容易受到微生物、空气中的氧气和水影响而变质。脱氢乙酸,作为一种安全的防腐剂,常用于糕点类的食品当中。

脱氢乙酸超标会对人体产生什么影响?

提到防腐剂,人们往往认为它是有害的,而事实上脱离了量的概念来谈物质的毒性,都是不科学的。包含脱氢乙酸在内,我国共批准的食物防腐剂一共有32种。对于防腐剂的使用,国家一直有着严格的控制。有人可能会问,我们每天

都会使用各种各样的食物,每一种食物都会含有一定量的防腐剂,那么所有的加在一起,会不会对人体产生危害呢?事实上国家在制定标准的时候早就把这个问题考虑进去了,通过计算每种食物的日常食用中所占的比例,然后将这些食物中允许添加防腐剂的最大含量按比例相加,这个值依旧远远低于对身体有害的剂量。因此,如果偶然食用到脱氢乙酸超标的糕点,也不会对人体产生什么影响,这个指标主要还是对生产商起到约束的作用。

一般情况下,若是糕点中的脱氢乙酸含量超标不多,是不会对人体的健康产生什么不良影响的。但是对于生产商而言,这样的产品即属于不合格产品,不

能再市面上销售;若脱氢乙酸超标的量较多,由于脱氧乙酸具有一定的刺激性气味,当人接触到这样的糕点时,通常也会因为其刺鼻的气味而放弃食用。

如何选择美味又健康的糕点?

看清生产日期很重要,一般情况下,烘焙类糕点的保质期都不会太长,一般在半个月左右,在选购此类食品时,要尽量选择离生产日期较近的糕点,每次购买的量不要太多。

其次,选择糕点的时候,一定要注意看清包装上的生产厂家,看清包装不是看包装是否华丽,而是看是否来自正规的生产厂家,选择这些公司生产的糕点类食品,才能有质量的保证。