

中科院院士陈君石：

牛奶致癌、吃素治癌都是谣言！

陈君石院士官方回应《中国健康调查报告》相关谣言

近五六年来,网上不断有关于我与《中国健康调查报告》一书的种种报道和说法。诚然,有一些是正确的报道,但更多是误导性的流言,并得到广泛传播。不少与我相熟的营养学界同行都询问过我“为什么不出来澄清”,我原以为这些不实之言会自然消停,不值一驳,但现实证明我是错的,这些误导信息仍然在困扰着读者,因此有必要一一阐明。

此书关于中国的研究篇幅其实非常有限

首先,《中国健康调查报告》一书并非本人著作。《中国健康调查报告》是我的老朋友、美国康奈尔大学考林·坎贝尔教授和他的小儿子托马斯·坎贝尔出版的一本营养方面的科普读物,在美国等西方国家畅销长达8年之久。不过,该书关于中国的研究篇幅其实非常有限。坎贝尔教授曾告诉过我,书名定为《中国健康调查报告》,完全是(美国)出版社的意见,是为了吸引读者,而作者一旦与出版社签订了出版协议,就无权对书名提出不同意见。

比起一些报道把这本书的作者说成是我,更离谱的是,后来市面上又出现的一本名为《救命饮食——中国健康调查报告》的译本,其封面称“震撼全球72亿人口的饮食与疾病关系大发现”“一本真正能挽救您生命的

书”“坎贝尔博士发自良心建言:死亡,是食物造成的!”等,这些介绍实在是夸大其词,背离了书本身的内涵。

同时,网络上关于此书的所谓“提炼”,比如“世人认为最营养,最优质的食物:奶,蛋与肉类,在实验结果里却是史上最强、最有效率的健康杀手!”“在坎贝尔教授的调查中显示:动物蛋白质与癌症的直接关系”“素食可以治疗不可治愈的疾病”“动物性食物对人体是有害的,即使只摄取少量动物性食物,也有负面效果”,这些说法完全曲解了坎贝尔教授的观点。

书中从未表达“牛奶致癌”的观点

从这本书所传出的最大新闻报道就是所谓的“牛奶致癌”。但究竟真相如何?坎贝尔教授在书中描述了他做的一项

大鼠试验,在给以相同剂量黄曲霉毒素B1(强致肝癌物)的条件下,比较吃酪蛋白(来自牛奶)饲料和大豆蛋白饲料大鼠发生肝癌的动物数和肝癌数。结果酪蛋白组大鼠得肝癌的比例比大豆蛋白组大鼠高,肝癌的数量也多。但据此而得出牛奶致癌的结论,就太荒唐了。

实际上,如果没有黄曲霉毒素作为癌症的启动剂,两组大鼠都不会得肝癌;致癌的是黄曲霉毒素,而不是酪蛋白或大豆蛋白。这个试验结果只能说明大豆蛋白对于大鼠抗黄曲霉毒素的作用大于酪蛋白,完全不能说明牛奶(对人)致癌。记得当年我国的记者就此问题曾远洋采访坎贝尔教授,坎贝尔教授明确说,这个试验的结果不能说明喝牛奶会对人致癌。

当前,中美两国消费者的营养状况、膳食模式和牛奶(和奶制品)的消费量都有明显差异,美国人要降低动物性食物的消

费量,包括牛奶和奶制品,而中国人则要增加牛奶和奶制品的消费(据2016中国居民膳食指南,中国营养学会)。传播“牛奶致癌”显然是误导中国消费者减少牛奶和奶制品的消费,不符合当前的营养指导原则。

“吃素治癌”的说法缺乏科学依据

吃素与健康的关系,在世界上有许多研究,结果并不一致,科学家们的观点也不尽相同。但就《中国健康调查报告》这本书的内容来说,它的基本信息是告诉读者,“所谓最健康的膳食,就是以植物性食物为主的膳食”。中国现在慢性病快速上升的重要原因之一是膳食的西方化,即动物性食物的大量增加和植物性食物的减少。当然,除膳食变化外,身体不活动、吸烟、过度饮酒和心理紧张也是慢性病增加的重要因素。

至于网上所传的《中国健康调查报告》重大发现:素食能预防各类疾病,在疾病后期阶段(诊断后)同样能终止或扭转病情;素食可以治疗不可治愈的疾病,等等,既不是这本书的主要信息,更缺乏科学依据。读者们切不可因此而在诊断出慢性病后把希望寄托于吃素。特别是对于癌症和其他消耗性慢病,应该遵循以植物性食物为主,适当搭配动物性食物的传统中国膳食模式,达到营养均衡。

所谓“吃素”,一般可分为吃全素(排除一切动物性食物)和部分吃素(可以吃奶、蛋或鱼),但其共性则是多吃植物性食物。长期吃全素食的挑战是食物必须更加多样化,才能达到均衡营养。如,需要经常吃发酵豆制品来摄入足够的维生素B₁₂;再如,妇女怀孕期间铁的需要量增加,恐怕只能用铁补充剂来预防贫血。

北京一季度食品抽检43批次不合格 将立案调查

本报讯 记者张乔生 记者日前从北京市食品药品监督管理局获悉,2018年第一季度,北京市食药监局共完成并公告31大类8394批次食品样品食品安全监督抽检信息,检验项目合格的样品8351批次,不合格样品43批次,样品总体合格率为99.49%。

抽检的不合格食品主要存在超范围、超限量使用食品添加剂,违规使用禁用兽药,农兽药残留,重金属、其他微生物污染,品质指标不合格等七大类问题。

食品中超范围、超限量使用食品添加剂问题有9批次,占本季度抽样总量的0.11%。从食品种类看,餐饮食品、罐头、蔬菜制品、水果制品等4类食品存在超范围、超限量使用食品添加剂问题,分别为苯甲酸及其钠盐、二氧化硫残留量、脱氢乙酸及其钠盐、铝的残留量。

食品中违规使用禁用兽药

问题有4批次,占本季度抽样总量的0.05%。从食品种类看,肉制品、食用农产品等2类食品存在违规使用禁用兽药问题,主要是恩诺沙星、克伦特罗、氯霉素。

食品中品质指标不合格问题有4批次,占本季度抽样总量的0.05%。从食品种类看,食用农产品、食用油、油脂及其制品、调味品等3类食品存在品质指标不合格问题,主要是谷氨酸钠、过氧化值、酸价、极性组分。

食品中其他微生物污染问题有13批次,占本季度抽样总量的0.15%。从食品种类看,饼干、餐饮食品、炒货食品及坚果制品、方便食品、糕点、饮料等6类食品检出其他微生物不合格情况,分别是大肠菌群、菌落总数、霉菌、铜绿假单胞菌。食品中重金属污染问题有8批次,占本季度抽样总量的0.10%。从食品种类看,保

健食品、淀粉及淀粉制品、食用农产品等3类食品存在重金属污染问题,主要是镉、铅。

食品中农药残留问题有3批次,占本季度抽样总量的0.04%。从食品种类看,食用农产品存在农药残留问题,主要是毒死蜱、腐霉利。

食品中兽药残留问题有2批次,占本季度抽样总量的0.02%。从食品种类看,食用农产品存在兽药残留问题,主要是恩诺沙星。

食品中重金属污染问题有8批次,占本季度抽样总量的0.10%。从食品种类看,保健食品、淀粉及淀粉制品、食用农产品等3类食品存在重金属污染问题,主要是镉、铅。

针对在食品安全监督抽检中发现的不合格食品,北京市食药监局已分别要求食品生产经营者所在地食品药品监管部门依法对生产经营不合格食品的食品经营者进行立案调查。

餐饮业环境违法行为将被严查

《餐饮业大气污染物排放标准》于2019年1月1日起实施

本报讯 近日从北京市环保局获悉,从本月起市环保部门将联合公安、食药监、城管、商务等部门开展贯穿全年的餐饮行业专项执法检查,严厉打击各种环境违法行为。截至发稿,由环保、公安、食药监等部门组成的联合执法组正在赶赴西城区南菜园街,对该区域的餐饮企业进行执法检查。

近年来,随着社会经济的发展 and 人们生活水平的提高,餐饮业发展迅速,但由于一些餐饮企业环保意识淡薄,日常经营中带来的环境问题越来越突出,逐渐成为影响市民生活的主要环境问题,市民对于油烟、噪音、异味等问题的投诉屡有发生。据了解,全市餐饮企业数量约为75000家,2017年环保部门受理的环境信访和投

诉举报事项中,仅反映餐饮企业环境问题的就有5602件,约占大气类投诉总数的22.9%。

今年贯穿全年的餐饮行业专项执法检查,将聚焦大型商业中心、餐饮聚集区、城乡结合地区、大型餐饮企事业单位、大中学校食堂等,严厉查处未安装净化设施、不正常运行净化设施、不使用清洁能源等环境违法问题。

另据了解,今年1月8日本市制定并发布了《餐饮业大气污染物排放标准》,规定了餐饮服务单位排放的油烟、颗粒物和二甲苯总烃三项污染物的排放限值,提出了净化设备的运行操作要求,以期全面控制餐饮业的大气污染排放。该《标准》将于2019年1月1日起实施。