

# 吃腌菜会致癌？专家：未必！

有一种菜蔬,光想想就口水直流——在盐、作料与时间的共同作用下,酸、爽、脆……没错,腌菜、泡菜、酱菜! 不过,随着国人越来越注重养生保健,腌菜泡菜被传容易增加胃癌等发病率。这是真的吗?

临床营养专家指出,此种说法应是源于大家对“亚硝酸盐”这一专业术语似懂非懂的恐惧,以及未区分腌菜与腌肉。其实只要吃对腌菜的“成熟度”,适量吃完全没问题,而且有开胃功能连医生都称赞。

## “致癌说”源于亚硝酸盐恐惧

事实上,蔬菜在腌、泡、酱等制作过程中,确实存在着亚硝酸盐产生的过程。蔬菜本身含硝酸盐,它们主要来源于土壤里的含氮化合物、被施用的氮肥等,硝酸盐一般情况下对人体无害。不过,蔬菜在腌、泡、酱等制作过程中,硝酸盐在还原菌的作用下,硝酸盐还原为亚硝酸盐。

亚硝酸盐确实对人体有中等毒性影响。亚硝酸盐属2A类致癌物,即对人可能致癌,此类致癌物对人致癌性证据有限,对实验动物致癌性证据充分。

看到这里可能很多人已经惊叹“果然如此”了。但其实,还有“更毒”的氮亚硝胺,在腌肉里而非腌菜里形成。

动物性肉类、鱼类等高蛋白食物里,有胺类物质广泛存在,腌制时亚硝酸盐与胺类反应,会生成明确为致癌物的氮亚硝基化合物,动物试验证实其致癌证据充分。蔬菜与肉类不同,营养成分以碳水化合物、纤维素、维生素为主,腌菜产生的亚硝酸盐、腌肉产生的氮亚硝基并不是一回事。

## “成熟度”与亚硝酸盐含量挂钩

既然腌菜制作会产生亚硝酸盐,是不是就意味着不能吃?也不是,因为在腌菜过程中,亚硝酸盐含量不是一成不变的,算

好腌制的时间,吃对“成熟度”,腌菜也不失为餐桌上的一个好配角。

原来,菜蔬一般在腌制当天、1-2天以及20天后,亚硝酸盐含量是低的,通常符合安全食用水平;而腌制2天后,亚硝酸盐的含量会逐渐上升,一般第8、第9天是亚硝酸盐产生最高峰,随后开始缓慢的降低,在这期间不建议食用。

临床营养专家指出,我国民间一直就有“腌菜有没有成熟好”的说法,与亚硝酸盐上述升降过程恰好一致的,能吃的成熟好的腌菜,一般都在20天以上,此时亚硝酸盐已经降到安全水平了。

此外,有研究表明,以乳酸菌、纯醋酸等腌制发酵的泡菜、酸菜,亚硝酸盐问题比酸少咸多的腌菜少一些。

## 盐超标才是要注意的问题

自制腌菜、泡菜、酱菜,只

要躲开第2-20天的“未成熟期”,或者买加工包装好的袋装腌菜,亚硝酸盐危害基本不用太担心。临床营养专家反而更担心腌菜泡菜的盐超标问题。

专家介绍,高钠摄入,是导致中国居民死因里占据第一位的来自膳食因素,高浓度钠会造成血管的收缩压和舒张压异常,最终导致高血压风险增加。以袋装榨菜为例,一般100克榨菜的钠含量在1300~1400毫克,稍不注意一顿下饭榨菜的钠摄入就超过1天人体需要量。

建议食用“咸口”腌菜时,可预先水洗,或者水煮烹调,一方面减咸,另一方面亚硝酸盐易溶于水,更安全。

从减钠方面考虑,专家更推荐食用以乳酸菌、纯醋酸等腌制发酵的泡菜、酸菜,酸多减少,帮助胃口不好人群“开胃”,补充到维生素、纤维等营养成分,而且乳酸、发酵食物对肠道健康也更友好。

## 专家说:这些人不宜吃腌菜

首先是有胃癌、食道癌、肝癌等消化道恶性肿瘤家族史的,腌菜的高盐特性,可成为癌症发病的诱发因素。

其次是肾功能不全、高血压、有卒中高危因素等,腌菜是隐性钠来源,容易摄钠过量而导致发病风险增加。

哪怕身体没问题的人,食用腌菜也要注意适量,建议看作“一种盐”,有腌菜就要减少放盐、味精、酱油等调味料,保证每人一天的食盐量不超过5g。

只要我们注意合理搭配,每天吃够一斤以上的各种新鲜蔬菜的基础上,进食腌菜时做到选择腌制时间足够,且食不过量(计算好每天的总盐量)。作为中国传统食物之一的腌菜,能为我们的餐桌食物多样化带来不一样的风味。

(作者系中国营养学会骨营养健康分会常委、广东省人民医院营养科副主任医师)

## 最新研究:

# 吃太多速食食品会丧失记忆力

据美国CBS电视台报道,有越来越多的证据表明,食用大量加工和速食食品会增加记忆力丧失和阿尔茨海默病的风险。FDA已经禁止了反式脂肪,但反式脂肪仍然存在于所有产品中。

科学家表示,主要存在于加工食品中的反式脂肪会影响血液流动,降低血清素的产生,导致抑郁和记忆丧失。

尽管反式脂肪的危害已经被证实,但是它仍然存在于咖啡奶精、爆米花以及各种零食和冷冻食品中。

用于延长保质期的氢化油与心脏病有直接的关系,一项

新的研究有更多证据表明,反式脂肪会增加患阿尔茨海默病的风险。这项新的研究覆盖了1600名60岁以上的人,他们的大脑功能正常。

研究人员测量了他们血液中反式脂肪的水平,以及他们的整体健康和饮食,并在10年后进行了跟踪调查。

“他们发现,血液中反式脂肪的含量越高,患痴呆症的风险就越大——无论是阿尔茨海默氏症引起的痴呆症,还是其他类型的痴呆症。”负责该项目研究的贾根·皮莱博士说。

在对其他痴呆症风险因素(如高血压、糖尿病和吸烟)进

行调整后,研究人员发现,在反式脂肪含量最高的人群中,患痴呆症的风险要高出52%。

避免反式脂肪最好的方法是不吃或少吃加工食品。健康的饮食,包括全谷物,新鲜的动物脂肪,都可以起到预防痴呆的作用。

皮莱说:“这项研究清楚地表明,你的饮食很大程度上决定你是否会有患痴呆症的影响。”

尽管从法律上说,反式脂肪是被禁止的,但专家表示,反式脂肪含量低于半克的食物可以被标为“零反式脂肪”。

(摘)

## ■ 上接08版

**山楂** 山楂含钙量在秋季水果中最高,每百克果肉中含钙52毫克。孕妇和儿童对钙的需求大,这两类人群不妨在饭后吃点山楂。

此外,山楂里因含三萜类烯酸和黄酮类,也被称为降低血压和胆固醇的“小能手”。中医认为,山楂味酸甘、性微温,能消食健胃、行气活血、止痢降压。生山楂还有消除体内脂肪、减少脂肪吸收的功效,减肥的人可以多吃。

**鲜枣** 软化血管抗癌降压 营养全能冠军要数鲜枣。鲜枣相比其他秋季水果,多项营养元素含量均居首位,如维生素C、钾、镁等。维生素C可软化血管、预防高血压、冠心病和动脉硬化。同时,维生素C有助于阻断致癌物质N-亚硝基化合物的形成,从而降低了肿瘤的形成风险。钾能增强肌肉的兴奋性,参与蛋白质、碳水化合物的合成和热能代谢。镁具有抑制神经的兴奋性,参与体内蛋白质的合成,肌肉收缩和调节体温的作用等。

**樱桃** 之所以得此美名,是因为它成熟季节之早,在百果中占了首位。在樱桃上市后,其他水果才接踵而至。另外,樱桃不仅仅因为其艳丽、可人的外表才得到大家的喜爱,它所含的营养也非常丰富:既含有碳水化合物、蛋白质,也含有钙、磷、铁和多种维生素。尤其是铁的含量,每100克高达6~8毫克,比苹果、橘子、梨高20~30倍,维生素A的含量比苹果、橘子、葡萄高4~5倍!

**草莓** 草莓的外观呈心形,鲜美红嫩,果肉多汁,酸甜可口,香味浓郁。草莓营养丰富,富含多种有效成分,每100克鲜果肉中含维生素C60毫克,比苹果、葡萄含量还高。果肉中含有大量的糖类、蛋白质、有机酸、果胶等营养物质。

此外,草莓还含有丰富的维生素B1、维生素B2、维生素B3以及铁、钾、锌、铬等人体必需的矿物质和部分微量元素。

**葡萄** 葡萄糖量达8%-10%。此外它含有多种无机盐、维生素以及多种具有生理功能的物质。葡萄含钾量也相当丰富。

据分析,每百克葡萄含水分87.9克,蛋白质0.4克,脂肪0.6克,碳水化合物8.2克,粗纤维2.6克,钙4.0毫克,磷7.0毫克,铁0.8毫克,并含有胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、维生素C、维生素P、维生素pp等,此外,还含有人体所需的十多种氨基酸及多量果酸。因此,常食葡萄,对神经衰弱和过度疲劳均有补益作用。

**石榴** 既防便秘又治腹泻 石榴含膳食纤维最高。在以上几种秋季水果中,石榴每百克可食用部分膳食纤维的含量最高,为4.8克。区别于玉米等粗粮的是,石榴中所含的膳食纤维具有水溶性,在人体消化道中不会被酶所分解,可以吸水膨胀,从而大大增加了粪便的体积,既可以防止便秘,又能缓解腹泻症状。同时,肠道中的细菌可利用这些纤维素进行发酵,产生B族维生素。

(综合)

# 低纤维饮食妨碍肠道微生物恢复

在老鼠身上的实验表明,低纤维食物的养生法会在抗生素疗法后阻碍健康肠道微生物群恢复。

美国加州斯坦福大学的Kerwyn Casey Huang和同事研究了植入人类肠道微生物的老鼠的肠道菌群。在5天里,研究小组用常见的抗生素,如链霉素和环丙沙星,对小鼠进行治疗。相关成果近

日发表于《细胞—宿主和微生物》。

他们发现,在啮齿类动物开始使用抗生素的半天内,肠道微生物密度下降了10万倍。某些微生物种类在服用抗生素的第三天开始恢复,但喂食纤维含量较低食物的老鼠,恢复的时间有所延迟。

研究人员还给老鼠注射了链霉素,发现单独饲养的老

鼠比群居的老鼠恢复得更慢。链霉素会消灭不同动物体内的不同菌株,群居生活的小鼠可能通过吸收“室友”体内的微生物,更快地重建肠道微生物群落。

作者认为,西方社会普遍存在的缺乏纤维的饮食和高度清洁的环境可能会阻碍服用抗生素的人体内微生物群的恢复。