

“中国式咸鱼”上榜一类致癌物清单,你还敢吃吗? 专家告诉你:想大快朵颐,自制腌制品比较靠谱

本报记者 毛锦怡

近期,国家食药监总局转载发布了《世界卫生组织国际癌症研究机构致癌物清单》,其中中国式咸鱼上榜了一类致癌物清单。何谓一类致癌物?就是指导致人类癌症的证据很明确,即这些物质真的会致癌。清单一出,让不少吃货们郁闷,咸鱼可是非常下饭的家常菜,这下恐怕咸鱼再也翻不了身了!

此次公布的清单中,有116个一类致癌物,咸鱼编号96,还特别标注出是“Chinese-style”(中国式)。其实,中国式咸鱼并非首次上榜,早在2012年它就已经被确定为一类致癌物。

对此,省中医院(湖滨院区)营养科主任张建玲表示:其实咸鱼本身没问题,有问题的是咸鱼高盐的处理方式,在腌制过程中会产生大量亚硝酸盐,亚硝酸盐及其化合物在身体中经过酶的作用,产生一系列的代谢会造成基因突变,引发癌症发生。

除了这类风险,咸鱼在制作中的二次污染也不能忽视。比如说,露天暴晒时,咸鱼会引来苍蝇等小飞虫,可能滋生细菌,甚至还有人会喷上驱虫剂。这些因素比亚硝酸盐更难控制,有时甚至会造成更大的危害。

其实不只是咸鱼,生活中吃到的腌制品都含有亚硝酸盐,比如咸菜、泡菜、咸肉、隔夜菜等也存在安全隐患。

那是不是意味着,我们再也不能享受咸鱼等这些美味了?张建玲说:“大家不必过分恐慌,这并不意味着吃了就一定会患上癌症,致癌与吃多少并非有直接关系,多数情况为偶发性。总体来说,癌症的发生还是遗传、生活方式、饮食习惯等各种因素综合作用的结果。”但事实证明,腌制食品的确对健康没有什么好处。过去亦有研究表明吃咸鱼和鼻咽癌、食道癌、胃癌有一定关系,因为咸鱼这类高钠食物会损坏消化道黏膜。而且目前还没有吃多少的安全标准线出来,偶尔吃一下没问题,但一定要控制量。孕妇最好别吃,因为致癌物可能会导致胎儿基因突变,增加患癌风险。家族中有数人患癌的市民最好要少吃。

张建玲还支招了吃腌制品的几个注意事项。如果食物是自家腌制的,可以放久点,别急着吃,等亚硝酸盐慢慢分解。但要是从菜场买的,不排除部分商家腌制几天就拿出来卖的,为了安全,买回家先放一两个星期再吃。因为腌制品中的亚



硝酸盐会随着时间流逝慢慢减少,一般两三个星期后,就到了人体可以耐受的量。尤其是腌制的蔬菜,专家测试过,腌制三四天后亚硝酸盐开始产生,七八天后达到最高峰,二十天后开始完全下降,所以一个月后吃是最安全的。因为蔬菜腌制过程中,细菌在分解亚硝酸盐的同时会产生乳酸、醋酸,这些也会帮助分解亚硝酸盐。

另外,张建玲建议:喜欢吃腌制品的“吃货们”不妨学会自制,因为有

些商家为了延长腌制品的储存时间或让食物看起来卖相更好,可能会添加杀虫剂、福尔马林等,这些成分也会危害健康。

喜欢吃腌制品的人群,平时不妨多吃小白菜、青椒、猕猴桃等富含维生素C的新鲜蔬果,亦有研究表明食物中的维C、钙、叶绿素等成分能抑制N-亚硝基化合物或其他致癌物质的形成,多吃蔬果助预防癌症,尤其维生素C可以把亚硝酸盐还原成硝酸盐,减少对人体的危害。

寒潮来袭,保暖记住三原则

这两天,随着一波今年下半年以来范围最大、降温最明显的冷空气到访,气温开始跳水般往下下降,让我们感受到了冬的寒意。面对如此寒冷的天气,一定要做好保暖防寒工作,以防冬季常见病的发生。

1 “一防”心血管疾病

寒潮来临,心血管病患者及高发人群一定要做好御寒保暖措施,在天气过于寒冷的时候要适当减

少外出,减少或者停止晨练,更不可迎凉风跑步。应在室内做一些休闲运动,如做体操,练习书法、绘

画等,以增加血管的耐受力 and 保持已有的弹性,并确保室内通风良好。

2 “两款”滋补粥暖身心

核桃粥:取核桃仁50克、捣碎,与粳米100克煮粥食,可温补精髓。核桃仁热量高,含丰富的亚油酸,有补脑养血、养胃健脾、补肾壮腰之功效,适合肾虚畏寒、腰膝酸软无力的人食

用。还可辅助治疗慢性胃炎及慢性结肠炎。

人参粥:取人参3克,置砂锅内,加水文火慢煮20分钟,再加粳米100克煮至粥稠,放入适量蜂蜜或冰糖调

味服食。适合于病后体虚,或畏寒食滞的老年人食用。经常食用人参粥,对心肌营养不良、冠状动脉硬化及心绞痛、心律失常等症患者有良好的防治作用。

3 “三段”保暖御寒潮

上段要紧:口罩围巾不能少。人体热量大部分从头部颈部散发。颈部受寒可能引发血管收缩和颈部肌肉痉挛,所以最好戴围巾或穿高领衫,尤其不要让脖颈暴露在外。出门最好戴上口罩,不仅可以保暖,而且因为大风天尘土飞扬,呼吸道抵抗力下降,容易被病菌侵袭。

中段要燥:内贴中松外收口。很多人认为天冷风大就多穿点,可是裹得厚厚的既笨重也不一定暖和。其实,降温天穿衣服最好分层穿,内衣最好柔软贴身,有助于增加保温性。中层的衣服吸湿性要强,不要过紧,

保持干燥,否则不但不利于保暖,还会减弱抗寒能力。外套一定要防风,最好在领口、袖口、等处有收口的设计,可以防止冷空气趁虚而入,造成热量散发。

下段要松:鞋袜最好稍大点。鞋袜可以适当穿宽松一点,人体毛细血管处于收缩状态,如果鞋袜过紧,压迫脚部,会影响脚部的血液循环,使脚变得更冷。很多女性穿过紧的靴子反而会冻脚就是这个道理。另外,鞋底最好稍高些,这样可以隔开冰冷

(通讯员 张 强)

健康小知识

驱寒养肝 红糖不是女人专属

一些人认为红糖水是感冒的时候,或者女人痛经时才喝的。其实,红糖是未经精炼的粗糖,保留了较多的维生素和矿物质,寒冷的冬日里每天喝一碗,可以驱寒暖胃,并非“女性专用”。很多男性在外应酬多、工作压力比较大,严寒冬日,喝些红糖水,不仅能驱寒益气、养肝护脾,还能在工作疲劳时帮助恢复体力、缓解疲劳。

中医认为,红糖性温味甘,能够入肝、脾、胃经,具有补中暖肝的作用,红糖中含有大量的铁,而铁正是产生人体能量的主要介质,担负着向人体器官和肌肉输送氧气的重要任务。除了富含铁元素之外,红糖中的硒元素含量也很高,硒可谓是抗氧化的“排头兵”,能很好地延缓衰老,预防心血管疾病和癌症。

每天喝适量的红糖水对身体是有好处的,但记住不要在睡前喝,那样很可能会使体内糖储量过大,长期如此有可能导致糖尿病,同时还可能导致发胖、龋齿等其他症状。此外,着凉、感冒或者身体疲劳的时候,不论女性还是男性,都可以喝些红糖水,不过每天用量不要超过15克。

(通讯员 沈立霞)

