

4类致癌物,我们能躲开吗?

□本报记者 刘伟芳

酒精是一级致癌物!那些每天喝酒名曰保健的人,可要醒醒喽!

除了酒精,油烟、久用的筷子、过烫的食物、咸鱼、火腿……这些你平时都在接触的东西里,很多都在世界卫生组织致癌物的名单里。

健康人人参与 八闽代代受益

柯春林

副主任医师

福建医科大学附属第一医院
放疗科邀您一起关注
“福建卫生报”

01

致癌物一共分4级

世界卫生组织下属的“国际癌症研究机构”致力于对致癌物质的分类研究,将其分门别类汇入“致癌物名单”,截至2014年,名单内的“致癌物质”已经达到970种。

根据世卫组织公布的致癌物划分标准,致癌物共分为4级:

1级:有明确致癌作用的致癌物,常见的有烟草、酒精、槟榔、咸鱼、黄曲霉素。

2级:研究已经证明确实会致癌,但会不会对人致癌还不够

明确,常见的有铅、丙烯酰胺、4-甲基咪唑等。

3级:不知道会不会致癌,或者只知道对动物致癌,对人是否致癌尚未可知,常见的有苏丹红、三聚氰胺、糖精、咖啡因、胆固醇等。

4级:相关研究中没有充足证据证明其具有致癌性的物质。

1级致癌物和2A级致癌物要尽量避免,2B级、3级和4级致癌物无需过度紧张,但要保持警惕心理。

02

这些1类致癌物身边最常见

截至2017年10月,1类致癌因子名单上共有124个成员!但其中一些离我们的生活很近,如黄曲霉素、香烟、酒精。

一、黄曲霉素:最强的生物致癌剂

1毫克黄曲霉素,就是致癌剂量!最让人无奈的是,这种剧毒致癌物很可能就存在于我们的日常饮食中。

常见来源:

1.发霉的花生玉米 黄曲霉素藏在发霉的食物里,特别是淀粉含量高的食物里,花生、玉米等。我们常吃的大米、小米、豆类,尤其是在高温湿润的环境下,一旦霉变也会陷入它的魔爪。



2.变质的米饭 别以为做熟了就能放松警惕,变质的米饭最容易产生黄曲霉素!

3.发苦的坚果 瓜子等坚果的苦味正是来自霉变过程中产生的黄曲霉素,经常摄入会增加肝癌风险。

4.长时间的筷子 未清洗干净的筷子里容易隐藏淀粉,在潮湿、温热的环境下,容易霉变从而产生黄曲霉素。

5.劣质芝麻酱 有些商家为了降低成本,用糠芝麻、瘪花生甚至变质的芝麻、花生做原料,其中变质的花生中含有黄曲霉素。



6.土榨花生油 小作坊

榨油前最多粗粗过滤一下杂质,但黄曲霉素肉眼无法观察到,没有明显霉变的种子也会含有,简单的榨油工艺机无法处理。

二、苯并芘:长期吸入或食用含苯并芘较高的食物易诱发肺癌、肝癌、肠胃道癌症等

常见来源:

1.高温油炸食品 多次使用的高温植物油、油炸过火、爆炒的食品都会产生苯并芘。焦糊的食品中其含量比普通食物要增加10~20倍。

2.炒菜油烟 据测定,食油加热到270摄氏度时产生的油烟中含有苯并芘等化合物。最错误的做法就是:锅里油冒烟了才放



菜!炒完一道菜后,不刷锅就接着炒!这两种做法都容易产生苯并芘。

3.烤肉 熏烤所用的燃料木炭,本来就含有少量的苯并芘,在高温下它们便有可能伴随着烟雾侵入食品中。另外,被熏烤的鱼或肉自身含有的糖和脂肪不完全燃烧也会产生苯并芘。

4.油墨 有些食品包装纸的油墨未干时,会直接污染食品。很多人喜欢用报纸包着草莓、大白菜等保鲜,这样更容易接触到苯并芘。

5.汽车尾气 早晨不要到马路上锻炼或散步,因为汽车尾气中含有较多的苯并芘。

三、亚硝酸胺:有毒、间接致癌

亚硝酸盐进入体内会和胃内的蛋白分解物结合,形成致癌物亚硝酸胺。

常见来源:

1.加工肉制品 经亚硝酸盐处理的食物,如香肠、火腿、培根等加工肉制品也含有亚硝酸胺类致癌物质,不能经常食用。

2.隔夜菜 有些隔夜菜,特别是隔夜的绿叶蔬菜,非但营养价值不高,还会产生致病的亚硝酸盐。

3.腌制食物 泡菜、咸鱼、咸肉,这些高盐腌制食物中含大量的硝酸盐,在体内变为亚硝酸胺后有很强的致癌性。

4.火锅汤 有实验测定,火锅汤中氨基酸和胺类物质含量比较高,在加热条件下极可能与亚硝酸盐合成亚硝酸胺类致癌物。

四、甲醛:致癌致畸

装修中的勾缝胶 曾有实验显示,不管买多好的材料,只要用上脲醛树脂黏胶,甲醛就可能留存很久。勾缝胶被用于门窗、家具、地板等拐角、接合处。

鱿鱼等水产品 鱿鱼、牛百叶、鸭肠等水发食品和水产品,最容易成为不法商贩的添加对象。因为用甲醛处理的水发产品,如鱿鱼,能使重量翻倍,从而获利更多。



劣质服装 选购服装时,如果衣服上有刺激性气味,大多甲醛含量超标。

汽车脚垫 2015年8月,宁波市市场监管部门工作人员对汽车脚垫进行的一项检测结果显示,随机购买的22组汽车脚垫样品中,有17组甲醛浓度超限。其中最严重的超127.3倍。

劣质仿瓷餐具 劣质仿瓷餐具直接以脲醛树脂代替环氧树脂生产餐具,这种物质毒性大、容易溶于水并释放甲醛气体。

五、其他常见一类致癌物

尼古丁 90%的肺癌与吸烟有关。大量吸烟的人患癌几率是普通不吸烟人群的17倍。

乙醇 至少与七种癌症相关:口咽癌、喉癌、食管癌、肝癌、结肠癌、直肠癌和乳腺癌。

空气污染 2013年底,世界卫生组织明确把空气颗粒物(包括PM2.5)列为一级致癌物质。

槟榔 口腔癌有60%左右的患者和吃槟榔有关。

03

如何科学看待致癌物

这么多的“致癌物”,完全避开是不可能的,比如红肉,即牛肉、羊肉、猪肉等哺乳类动物的肉,我们把它称为红肉,因为含有很高的饱和脂肪,世界卫生组织把红肉列入了2A类致癌物。那么都不能吃肉了吗?

不是!可以科学地吃!

红肉中含有多种营养素,比如铁、蛋白质、维生素A/B等。如果都不吃,可能营养不

良。根据《中国居民膳食指南》建议,每周食用红肉应该在280~500克。也就是一周摄入红肉量不超过1斤。

在总体原则下,把这个量分散到每一餐中,就可以达到均衡膳食的作用,而且在吃肉时,尽量不要吃那些腌制的烧烤的,还要荤素搭配,吃肉的同时要多吃一些新鲜的蔬菜水果。

04

真的有抗癌食物吗?

没有。目前为止,没有任何证据表明单独的某种食物可以治愈或预防癌症。

很多患者在治疗期间,希望通过网上流传的各种“超级抗癌食物”,如蓝莓、大蒜、绿茶等,达到控制肿瘤的目的,在这里需要跟大家说明的是,虽然有些食物有较高含量的天然抗癌成分,比如某些植物化学物,但却

没有一种超级食品能保证预防或抗癌效果。如果过度强调多摄入抗癌食物,会在一定程度上影响食物摄入的多样性,从而减少其他必需营养素的摄入,导致营养失衡。

因此,要想降低患癌风险,或达到抗癌效果,最好将重点放在养成长期健康的饮食生活习惯上,平衡膳食、不吸烟、多运动等。

