健康新年签

爱吃不吃

□本报记者 陈坤

福建有很多自制的美味食品,比如风味独特的腊肉、熏鹅、板鸭、腌制食品。

腊肉、熏肉虽然美味,但总会被推上风口浪尖:吃腊肉会致癌、吃熏肉会致癌、吃咸鱼会致癌……

腊味食品,估计大家过年吃了不少,年后还剩下不少。

这些食品怎么办?听听本报健康大使、福建医科大学附属协和医院胃外科李平主任医师怎么说?

腊味食品会致癌吗?

据世界卫生组织国际癌症研究机构(WHO IARC)发布的数据显示:2020年全球胃癌新发病例数108.9万,死亡病例数76.8万,其中中国胃癌新发病例47.8万(占43.9%),胃癌死亡病例37.3万(占48.5%),其中辽宁、福建、甘肃、山东、江苏等地是胃癌高发的省份。

胃癌在这些地方较为集中的发生,可能与当地特殊的饮食习惯有着密不可分的关系。

比如,辽宁庄河县喜食咸猪肉等腊味,福建长乐县喜食腌鱼干、虾油,我们可以发现,这些胃癌高发地区特殊饮食习惯的共同点——喜食腊味腌制食物,包括咸肉、咸鱼和鱼干、腌制蔬菜等。

此前,中式咸鱼已被世界卫生组织列为了一级致癌物,其致癌可能性与烟酒同等级。

福建卫生报 健康大使

健康大使邀你一起关注“福建卫生报”

本期嘉宾

李 平 主任医师

福建医科大学附属协和医院胃外科

腊味会增加胃癌发生的风险吗?

亚硝酸盐+胺类=亚硝胺

腊味食品中含有大量的亚硝酸盐,虽然亚硝酸盐本身不致癌,但进入体内会和胃内的蛋白分解物结合,形成一种公认的强致癌物亚硝酸胺,会显著增加胃、肠、胰腺等消化器官癌变的几率,很多爱吃腊味的地区同时也是胃癌高发的地区。

强致癌物苯并芘

腊味在熏制过程产生大量浓烟,这些浓烟中不乏一些有害物质,如多环芳香烃、煤焦油等有害化学物和强致癌物苯并芘。

多项实验证明,长期吸入或食用含苯并芘较高的食物易诱发肺癌、肝癌、胃肠道癌症等。

盐分超标

大多腊味食物属于高盐食物。目前已有多项研究表明高盐饮食与胃癌发生密切相关,长期高盐饮食可刺激胃黏膜,导致重度萎缩性胃炎的发生,而后者则与胃癌的发生密切相关。

不仅如此,高盐浓度可导致壁细胞萎缩,黏膜屏障破坏,这增加了幽门螺杆菌感染的风险,诱发胃癌。

健康吃腊味食物 记住这几点

作为美食,健康人群可以适当品尝腊味食品,但要记得遵循以下方法,减少伤害——

①多放水,多煮:水煮能让腊肉中的亚硝酸盐、过多的盐和脂肪等溶于水中。煮的时间长一点更好,每次不要低于30分钟。

②搭配蔬菜水果吃:特别是富含维生素C的新鲜蔬菜和水果,比如蔬菜中的西红柿、西蓝花、芦笋、菠菜等,以及水果中的黑加仑、猕猴桃、山楂、草莓、柑橘等。

③控制食用量,千万别贪多:根据体重来折算,成年人每次的食用量以不超过150克为宜,每月食用最好不要超过3次,不要连续食用。

另外,孕妇、小孩、高血压心脏病患者、肠胃弱者、痔疮患者、肾脏病患者、肥胖人士,为了健康,还是不要贪嘴为好。

腌制食品味道好,却提高胃癌发生率

预防胃癌,需从饮食做起

1.少吃或不吃腌制食物,比如腊肉、腊鱼和腌菜等。

2.注意清淡饮食,尽量低盐,避免高盐摄入。

3. 多吃新鲜蔬菜和水果。

4.饮食定量,切忌暴饮暴食,养成良好的进食习惯。

5.不吃霉变的食物。