

阿斯巴甜可能致癌 还能喝无糖饮料吗

□见习记者 郑恬恬

近日,世卫组织发布了阿斯巴甜危害及风险评估结果,将阿斯巴甜列为“可能”对人类致癌之列。

世卫组织的意思是,可能致癌但证据有限,安全范围内的摄入仍然没问题。

因此大家不必惊慌!

福建医科大学附属协和医院临床营养科副主任营养师杨凌为大家答疑解惑。



什么是阿斯巴甜? 哪些食物中含有阿斯巴甜?

阿斯巴甜是一种人工(化学)甜味剂。

像我们常常吃的口香糖、冰淇淋、酸奶等可能含有阿斯巴甜(看配料表)。随着近年来“代糖”的热潮,不少0糖0卡的饮料和减肥代餐产品中也可能含有阿斯巴甜。

一天喝1~2瓶0糖0卡饮料,不会对健康产生危害,但0糖0卡并不是绝对健康的产品。

杨凌表示,根据世界卫生组织的统计结果显示,以阿斯巴甜

为主要成分制作的代糖,我们正常人每天的摄入量应 $\leq 40\text{mg/kg}$ 为宜,即65公斤的成年人每天可以摄入 $< 2600\text{mg}$ 的代糖(通常情况下每罐代糖的饮料中含有200~300mg阿斯巴甜),也就是说一天摄入低于8~13罐相同含量的饮料则不会对人体构成伤害。因此,通常情况下,喝1~2瓶的0糖0卡饮料,并不会对健康产生危害。

0糖不代表不摄入糖,不建议大家用含有阿斯巴甜的代糖

产品代替身体所需要的糖分的摄入。

与其想办法避免摄入糖,不如把重点放在摄取的糖的质和量上。

例如在摄取很多天然糖的时候,还能摄取到其他的营养素。

牛奶里面有乳糖,也有蛋白质和钙;水果里面有果糖,也有维生素和膳食纤维。

与其用0糖0卡的饮料来“减肥”,不如选择白开水和天然茶来代替。

如何看待阿斯巴甜“致癌”?

根据世界卫生组织出具的报告来看,“阿斯巴甜致癌”的研究是基于“有限证据”下获得的,目前的证据基于致癌的结论并没有强有力的说服力,因此不必造成太大的恐慌。

我国国家食品安全评估中心也出具评估结果,表示正常食用

含有阿斯巴甜的食品并不会对消费者健康产生危害。

同时,IARC(国际癌症研究机构)的评判标准也存在一定的误区。评选致癌物分类时一直都是不考虑剂量与致癌风险大小关系的。例如新鲜的猪牛羊肉的可能致癌等级是2A(阿

斯巴甜可能致癌等级为2B),做成火腿培根香肠腊肉后就是1类。

总而言之,目前对于食用甜味剂的安全性和健康益处,仍然是科学界和整个社会争论的话题,需要更多长期研究来确定代糖的健康影响。

国人45年吃肉翻了近10倍 吃什么肉 容易生病

■指导医生

福建医科大学附属第一医院心血管内科
龚晶婧副主任医师

□见习记者 郑恬恬

根据2023年的调查结果显示,中国人均肉类消费量从1978年的9公斤/年到2023年的70公斤/年,人均肉类消费增长了将近10倍。

近日,家住连江的张先生(30岁)因胸口痛到福建医科大学附属第一医院心血管内科就诊,龚晶婧副主任医师接诊后,追踪张先生的病史和生活习惯发现他常吃高油高盐食品,所食用的鱼肉也远超于人均一天正常的摄入标准,而且常吃肥肉、腌制肉制品。

检查结果显示,张先生的胸口痛是由于心血管堵塞,最后不得不用支架和药物治疗来疏通血管。

很多人认为心血管疾病常发生在年龄较大的患者身上,如今心血管疾病患者逐渐趋于年轻化,和现代人的饮食习惯密不可分。

吃肉会导致疾病吗?

龚晶婧副主任医师表示,长期保持不健康的吃肉习惯,容易引起高血压、高血脂、高血糖,严重的则可能导致心血管疾病和消化道肿瘤。

BMC Medicine 医学杂志上的一项研究发现,如果红肉和加工肉类摄入总量增多,会与25种疾病的高风险相关,包括心脏病、肺炎、结肠息肉、糖尿病、出血性脑卒中等。

《欧洲心脏病杂志》上的一项研究发现,红肉消费越多,患心血管疾病、冠心病、中风、糖尿病等的风险就越大。

《美国临床营养杂志》上的一项研究发现,每天食用25克加工肉制品(相当于一块培根)会使患痴呆症的风险增加44%。

如何选择肉类?

少吃加工红肉。根据香港大学的研究结果显示,吃“加工红肉”比“非加工红肉”更容易导致患癌

风险的增加。

少吃肥肉、烟熏和腌制肉食品。世界卫生组织国际癌症研究机构将红肉列为2A类致癌物,火腿、培根等加工肉为1类致癌物。

避免高温烘烤的肉类。食物在烧烤过程中容易产生致癌物,经常吃容易增加患胃癌、肠癌等疾病风险。

怎么“吃肉”更健康?

控制肉类的摄入。一个星期的食肉量要以500克为限,也就是

一天的食肉量应该限于70克。

用肉煲汤。如果真的非常喜欢吃肉,那么也可以采取用肉煲汤的巧妙办法,少吃肉,多喝汤。

以炖煮代替油炸。油炸、火锅、麻辣等方式,让本来脂肪含量就很高的肉上又沾满了油脂,对身体的危害进一步升级。使用炖煮的方法来烹调,煮的时间在1~2小时以上,把脂肪熬进汤中,再把汤上漂的油撇去,这样不会太油腻。

夜晚不宜吃太多肉。夜间吃太多肉,又没有相应的运动消耗,很容易滋生肥胖。