

咸鱼也有可能致癌 少吃为妙

专家：建议购买新鲜的鱼自行腌制，另外存放的时间要长点，等亚硝酸盐慢慢分解后再吃

近日，国家食药监总局发布了官方版的“致癌物”清单。这份清单由中国食品药品检定研究院安全评价研究所，根据世界卫生组织国际癌症研究机构于10月下旬公布的致癌物清单初步整理而成。在一类清单中，备受争议的“香肠火腿”消失，而咸鱼依然位列其中，并被特别标注“中国式咸鱼”，编号为“96”。

在116种一类致癌清单中，除了日常已经被大家熟知的“空气污染”、“二手烟”、“酒精饮料”外，一些职业也被列为致癌清单中。专家表示，对这一清单整体认可，希望大家要养成良好的饮食和生活习惯。

“香肠火腿”从名单中消失

资料表明，国际癌症研究机构自1971年以来就对900多个致癌因素进行评估，其中有400多个被确定为对人类致癌或者可能致癌。这些致癌因素又分为4个等级，即一类致癌、二类可能致癌、三类未知和四类可能不致癌四个级别。

此次发布的致癌物清单，一类致癌物共计有116种，其中多数属于2012年已被确定，此后在2016年和2017年，又陆续有新的种类被确定为致癌物。而最近几年被关注的大气污染问题，也以“室外空气污染”、“室外空气污染、颗粒物”两个种类，进入到一类致癌物的名单当中。

记者查询发现，世界卫生组织国际癌症研究机构还在2015年发布过类似的致癌物清单，在那次发布中一类致癌物清单中出现了“加工肉制品”。世卫组织进一步解释为，加工肉制品指的是通过盐腌、腌渍、发酵、烟熏或其他方式处

“咸鱼”不再翻身

在116个一类致癌物中，咸鱼编号96，还特别标注出来是“Chinese-style”（中国式）。

“我和朋友去饭店吃饭，先点的小菜中，必会点一盘咸鱼。”看到这个消息，作为一名吃货，尤其对小咸鱼情有独钟的姜先生，感到有些担心。

今年42岁的姜先生直言，不仅他喜欢吃咸鱼，他周围不少朋友都喜欢。经过油炸后的咸鱼脆香嫩，特别适合喝酒时当下酒小菜。“我吃小咸鱼的习惯，算起来也有小二十年了，没有检查出身体有什么不适。”

在一些农贸市场，腌制好的咸鱼也是摆放在显要位置。不少摊主表示，这些被腌制的咸鱼，多是从沿海进的货，因为进入冬季后，徐州还是有不少人家喜欢买回去自己油炸了吃。

在新城区一家农贸市场内，摊主刘先生表示，咸鱼是以盐腌渍后，晒干的鱼。有以大鱼腌成的，也有以小鱼腌的。从市场销售来看，饭店购买的多是大鱼腌制的，而家庭则是以小鱼腌制的为

理过的肉类，比如香肠、火腿等。

不过，这一信息随即引发各大媒体的关注和质疑，包括加工肉企业和多位食品安全专家均认为世卫组织此发布不严谨。如今，从世界卫生组织官方微博中，仍能找到当年这一报告发布后，世卫组织通过官方微博密集发声的记录。

根据世卫组织的解释，国际癌症研究机构并未要求人们停止摄取加工肉制品，而是表明减少这类肉制品的摄入可降低罹患结肠直肠癌风险。

通过对比2015年和2017年两份一类致癌物清单，记者注意到虽然致癌物清单总数仍然保持在116种，但一些2015年出现的致癌物，在2017年发布的名单中已经找不到，其中就有备受争议的“加工肉制品”。

不过，从事普外科医疗工作的孙医生认为，虽然“加工制品”从一类致癌物名单中消失，但并不是说吃货们就可以

主。

“咸鱼吃多会不会致癌，我们也不知道。但偶尔吃应该不会有问题。”刘先生直言，他曾看过腌制咸鱼的过程，纯食用盐腌制并晾干，中间并未看到加入其它添加剂。

针对“咸鱼竟然是一类致癌物”的消息，许多吃货网友显然不淡定了。网友“126541054”称，咸鱼吃了几千年，也没听说以前癌症多。现在生活好了，咸鱼少吃了，癌症反倒到处是。目前咸鱼家族情绪极不稳定……

网友“我不是桃花岛主”则戏谑道，我的人生已经和咸鱼没什么两样了，居然连咸鱼也不能吃了……

更多的网友表示，看来咸鱼是不能翻身了，一辈子要进入吃货“黑名单”。

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。我市一家医院胃肠专家刘医生表示，摊主刘先生看到的是腌制表面，所以他认为没问题，其实咸鱼出问题就是出在高盐的处理过程中。“腌制过程中

会产生大量亚硝酸盐，这些亚硝酸盐在胃肠道的酸性环境中可以转化为亚硝胺，亚硝胺具有强烈的致癌作用，会引起食管癌、胃癌。”

据了解，已有研究表明，吃咸鱼和鼻咽癌、食道癌、胃癌的发生率呈正相关。而且年龄越小，食用的量越大，频率越高，患上三类癌症的风险也越大。

刘医生提醒，咸鱼之所以建议少吃甚至不吃，除了其亚硝酸盐带来的风险外，腌制晾晒中可能产生的细菌，也不容忽视。因为这些因素比亚硝酸胺更难控制，有时甚至会造成更大的危害。

知道了咸鱼会致癌，类似于姜先生这样“咸鱼控”的吃货们怎么办？刘医生建议还是自己购买新鲜的鱼后回家自行腌制，这样可避免腌制中可能出现的细菌问题。如果自己在家里腌制，存放的时间要长点，别急着吃，等亚硝酸盐慢慢分解。“如果在市场买回来的，也要放一段时间再吃。”

刘医生最后强调，咸鱼要偶尔吃，切记不能经常食用。

此外，用醋泡炒熟的黑豆、黄豆

一类致癌物还有啥

在一类致癌物清单中，除了咸鱼这种在日常饮食中，经常出现的食物之外，槟榔果也榜上有名。不过，食用槟榔果在南方城市很常见，我市很少发现。

不容忽视的是，酒精饮料也是致癌物，无论是白酒还是啤酒等酒精，都会导致乙醇与唾液接触后，转化为乙醛，使得乙醛在唾液内的水平比血液内高10-100倍，这也是导致消化道癌症发生的一个重要因素。

在致癌物清单中，排列在45号的为“雌激素-孕激素口服避孕药(组合)”。这也提醒女性朋友，口服避孕药无疑会增加患子宫癌和乳腺癌的概率。

很多人喜欢通过日光浴的方式，将皮肤晒成健康肤色，这也是一些所“科普文章”中大力倡导的自然健康肤色养成方式。需要提醒对此深信不疑的小伙伴们，致癌物清单中，“紫外线放射日光浴设备”也赫然在列，研究证实30岁前接受人工日光浴照射，会使人们患皮肤癌及恶性黑色素瘤的风险提高75%。

国际癌症专家已经把日光浴床和其他紫外线辐射源列为高致癌因素，认为它们同砒霜和芥子气一样致命。

此外，吸烟和二手烟都属于致癌物，而无烟烟草也没有逃掉致癌



的影响。还有室外空气污染(颗粒物)。对于冬季喜欢在家中通过煤气取暖的家庭要注意了，家庭燃烧的煤，室内排放也是容易致癌物。

记者注意到，世卫发布的一类致癌物种类中，对一些职业也有涉及，钢铁铸造业、品红制造、橡胶制造业、画家都在其中。世卫组织的解释中表示，油画原料中含有一定量的可溶性重金属元素，不知不觉地摄入这些重金属元素在一定程度上会对人体产生危害。绘画颜料的稀释剂，调色油或松节水会污染空气，人从呼吸道受侵害，会导致鼻炎。

“日常，大家要养成良好的饮食习惯和健康的生活习惯，才能避免中招致癌物。”受访的多位医疗专家做出了相同的上述健康提醒。

文/记者 黄亚

新闻链接

国际癌症研究机构提出的10条防癌健康生活建议

1. 在不出现体重过低(BMI<18.5)的前提下尽可能减轻体重、保持苗条。
2. 每天至少进行30分钟的体力活动。
3. 避免含糖饮料。限制高能量密度食物的摄取。
4. 吃更多样化的蔬菜、水果、全谷类和豆类。
5. 减少红肉(如牛肉、猪肉和羊肉)摄入，避免食用加工肉类。
6. 尽量不饮酒。如果需要饮酒的话，男士应限制饮酒量在每天2个酒精单位以下，女士则限制在每天1个酒精单位。(注：1个酒精单位为10毫升纯酒精，约相当于360毫升啤酒、150毫升干葡萄酒或45毫升白酒)
7. 减少富含盐的食物或腌制食品的摄入。
8. 不要用膳食补充剂来预防癌症。(注：所有的保健品都没有预防癌症的效果。)
9. 纯母乳喂养最好持续6个月以上，随后再逐渐添加辅食。
10. 肿瘤患者治疗后应遵循预防癌症的膳食/生活方式指南。

饮食推荐

适当吃点醋，生活更多味

醋是烹饪中最常用的调味品之一，不仅可以增鲜增香，还能让食物的营养成分保存得更好。对于需要控盐的人群来说，还能增强咸味，减少盐的摄入。面对市面上令人眼花缭乱的食醋种类，该如何甄别出一瓶好醋？你真的会“吃醋”吗？

保健醋并非更“保健”

超市里，各种醋的种类繁多，白醋、米醋、陈醋、香醋、果醋……还有一些号称“添加了保健功能因子，口感柔爽、调节血压血脂”等特殊功效的保健醋，甚至还有在陈醋基础上添加枸杞、红枣、山药等制成的中药保健醋。

军事医学研究院营养研究室教授王冬兰表示，普通食醋就能起到以上保健功效，故消费者不必过于迷信价格较高的保健醋。成年人每日食醋量应在20-40克，无论是保健醋还是普通醋每天都不要超过100克。

辽宁营养学会副会长王兴国介绍，醋的度数代表了酸度，即度数越

大酸度越高。通常5度以下的醋适合做菜，6度以上的醋偏酸，9度的醋通常用来腌制食品。

白醋醋酸浓度大，杀菌效果好，可用来拌凉菜、醋溜鱼片等。米醋在炒菜中应用广泛，有特殊清香，适用于酸甜口味的菜肴和腌泡菜。陈醋呈浓褐色、醋味醇厚，常用于糖醋排骨等颜色深且需突出酸味的菜肴，也适合吃饺子时蘸食。

何时放醋有讲究

王兴国表示，醋和很多食物都可以成为“绝配”。

在凉拌茄子、紫甘蓝等富含花青素的蔬菜时加点醋，能使菜肴的颜色更加红亮鲜艳；烹调土豆丝、豆芽等富含维生素C的菜肴时适当加点醋，可有效减少营养流失；烧鱼或炖羊肉时加入少量醋，能减少鱼腥味和去除羊膻味；炖牛羊肉或炖海带时放点醋，能让菜更快炖烂。

不过，红甜椒、南瓜、豆苗、芹菜等含丰富胡萝卜素的食物，如果在

炒、煮、炖等加热烹调的时候放醋，会破坏其营养成分。

生活中的“醋疗”方

中国中医科学院西苑医院养生学教授杨力说，醋不仅能帮助消化、杀菌，还有辅助降低餐后血糖等功效。闲暇之余不妨尝试以下“醋疗”方，具有一定保健功效。

1. 醋泡花生米 将花生米浸泡于食醋中，一日后食用，每日2次，每次10-15粒。有清热、活血的功效，长期坚持可降低血压、软化血管、减少胆固醇堆积。
 2. 醋泡姜 把生姜切片，放进一个罐子里，加满醋，扣上盖子密封好，腌制一周以上即可食用。醋泡生姜具有养胃、减肥、防脱发、防止慢性病、提升人体阳气的功效。
 3. 醋泡大蒜 将去皮的大蒜瓣放入水中浸泡一夜，滤干倒入食醋浸泡50天后即可食用。每天吃2-3瓣醋泡大蒜，可解热散寒、防感冒、强身健体。
- 此外，用醋泡炒熟的黑豆、黄豆

饮食提示

食物有这些味，赶紧扔

闻味是判断食物是否变质的重要手段，当出现以下几种味道时，就说明食物已经变质，不能再吃。

哈喇味。含油脂较多的食物放时间久了，如油类、糕点、鱼肉类的干脆制品、核桃、花生、瓜子等，就会产生一股又苦又麻、刺鼻难闻的味道。老百姓俗称“哈喇味”。这是因为油脂很容易被氧化，发生酸败，从而导致哈喇味的产生。

腐臭味。鱼肉、猪肉、鸡蛋、豆腐、豆腐干等富含蛋白质食物的腐败变质，会产生腐臭味。蛋白质在微生物和酶的作用下，会被分解为有机胺、硫化物、粪臭素和醛等物质，有股恶臭味。

酸味。粮食、糖类及其制品等富含碳水化合物的食物，在变质时会产生有各自特征的酸味或馊味。碳水化合物会分解产生单糖、双糖、有机酸、醇、醛类物质，因此会产生酸味或酒味。米饭发馊、糕点变酸、水果腐烂就属于这类变质现象。

有上述气味的食物不仅难闻、难吃，吃了可能引起恶心、呕吐、腹泻等消化系统症状，长期食用还可能诱发癌症。

(中国医学科学院博士 于磊)

(摘编自《生命时报》)