

# 世卫组织将加工肉制品列为“一级致癌物” 熏肉香肠火腿培根形同香烟砒霜

本报讯 据英国《每日邮报》10月24日报道,专家警告英国人应当避免食用培根、香肠和其他加工肉制品,因为它们被世卫组织列入了堪比香烟的致癌高威胁物名册。

## 英国将采取相应措施

《每日邮报》从“消息灵通人士”处获悉,世界卫生组织中来自10个国家的科学家评估各种已有证据后,同意在周一(10月26日)发布的声明中宣布加工肉制品是致癌概率最高的物质之一。英国政府早在2011年就向公众发布建议,成年人每天摄入的肉类或者肉制品不应超过70克——这也就是一根小香肠、两片培根或者一块羊排的分量。英国政府预防疾病机构“英格兰公共健康”发言人表示,一旦世卫组织的报告正式出台,他们会第一时间“考虑”相应措施。而在之前牛津大学历时四年对50万中年男女进行的调查研究中也发现,那些每周吃四次或者四次以上红肉或者加工肉制品的人得大肠癌的概率比那些每周最多吃一次的要高42%。这份研究的正式报告将在下个月提交给利物浦的国家癌症研究学院。

## 加工肉制品被世卫组织划入致癌物

世卫组织下属的国际癌症研究机构将物质的致癌程度分为五级,依次为:致癌、较可能致癌、可能致癌、致癌度不确定和可能不致癌。将加工肉制品归入“致癌”,也就是说使用烟熏、腌渍、添加化学物等方式处理过的加工类肉制品属于“一级致癌物”,与石棉、香烟和砒霜这类公认的致癌物质处于同一等级,这些食物除火腿和培根外,还包括一些熏肉和香肠。

就连新鲜红肉也很可能被世卫组织列为第二个等级的“较可能致癌物”。

## 肉类腌制或熏制会增加致癌物

研究人员说,加工肉类中饱和脂肪酸、胆固醇含量更高,且通常使用腌制、熏制等手段延长保质期,这一过程会增加致癌物质等有害物。

专业人士认为,大肠癌的致病因素,除遗传因素和患者原本的消化道疾病因素外,普遍认为饮食因素与肠癌有着密切关系。吃腌制肉类可能会提高患肠癌的风险,这是因为食物在腌制的过程中会产生致癌物苯并芘,尤其是烤焦和烤糊的部位。如果长期食用被致癌物污染的烧烤食物,会诱发结肠癌。同时,腌制肉类的过程中还会产生另一种致癌物亚硝酸盐。如果人们将每天的加工肉类食用量控制在20克以下,每年可避免3%的过早死亡病例。

## 致癌等级标准

**第一类:致癌。**烟草、酒精饮料、黄曲霉素、槟榔、中式咸鱼等明确有致癌作用的致癌物。

**第二类:很可能致癌。**丙烯酰胺、铅、4-甲基咪唑等可能性较高的致癌物质。这类物质在动物实验已证实有明确的致癌作用,但人群研究的证据还比较有限。生活中如果经常采用高温油炸、高温油煎烹制食物,接触到丙烯酰胺的机会就比较大,应尽量避免。

**第三类:可能致癌。**对人体致癌性的证据不充分,但是对动物致癌性证据充分。手机辐射就在此列。

**第四类:致癌度不确定。**苏丹红色素、胆固醇、咖啡因、三聚氰胺、糖精等尚不能分类的致癌物。这类物质动物和人群研究的致癌证据都不充分,或动物实验证据充分,但人群研究则明确无致癌作用。当然,这并不意味着这些食物可以不顾数量放心吃,因为它们虽然不致癌,但可以带来其他健康风险。

**第五类:很可能不致癌。**

## 8类致癌食物



腌制食品  
烧烤食物  
熏制食品  
油炸食品  
霉变物质  
隔夜熟白菜和酸菜  
槟榔  
反复烧开的水

## 8类致癌食物

**腌制食品:**咸鱼产生的二甲基亚硝酸盐,在体内可以转化为致癌物质二甲基亚硝胺。咸蛋、咸菜等同样含有致癌物质,应尽量少吃。

**烧烤食物:**烤牛肉、烤鸭、烤羊肉、烤鹅、烤乳猪、烤羊肉串等,因含有强致癌物不宜多吃。

**熏制食品:**如熏肉、熏肝、熏鱼、熏蛋、熏豆腐干等含苯并比致癌物,常食易患食道癌和胃癌。

**油炸食品:**煎炸过焦后,产生致癌物质多环芳烃。咖啡烧焦后,苯并比会增加20倍。油煎饼、臭豆腐、煎炸芋角、油条等,因多数是使用重复多次的油,高温下会产生致癌物。

**霉变物质:**米、麦、豆、玉米、花生等食品易受潮霉变,被霉菌污染后会产生致癌毒素——黄曲霉菌素。

**隔夜熟白菜和酸菜:**会产生亚硝酸盐,在体内会转化为亚硝胺致癌物质。

**槟榔:**嚼食槟榔是引起口腔癌的一个因素。

**反复烧开的水:**反复烧开的水含亚硝酸盐,进入人体后生成致癌的亚硝胺。

## 8类防癌食物

1.洋葱类:大蒜、洋葱、韭菜、芦笋、青葱等;

2.十字花科:花椰菜、甘蓝菜、芥菜、萝卜等;

3.坚果和种子:核桃、松子、开心果、芝麻、杏仁、胡桃、瓜子等;

4.谷类:玉米、燕麦、米、小麦等;

5.荚豆类:黄豆、青豆、豌豆等;

6.水果:柳橙、橘子、苹果、哈密瓜、奇异果、西瓜、柠檬、葡萄、葡萄柚、草莓、菠萝、柠檬等各种水果;

7.茄科:番茄、马铃薯、番茄薯、甜菜;

8.状花科:胡萝卜、芹菜、荷兰芹、胡荽、苜蓿等。

## 建议

应该尽可能少地食用加工肉制品,包括火腿、培根和腊肠。如果一个人每周食用的红肉(包括牛肉、羊肉和猪肉)不超过500克(烹饪后重量。500克经过烹饪的红肉约等于700克生肉),患上肠癌的风险会大大降低。汉堡包、碎牛肉、带骨猪排以及烤羊肉也可与红肉归为一类。

## 喜欢吃腌制肉咋办? 多饮茶,多吃洋葱

“实验证明,茶叶里面的茶多酚是可以抗癌的,但目前尚不知人们喝茶能吸收多少这种成分。”专业人士透露,茶叶中的主要成分是茶多酚,据说抗癌作用也主要集中在在这个成分上,他将这种成分每天都注射到患结肠癌的小老鼠体内,两个星期后,肿瘤的生长速度减缓,而且有明显缩小的趋势。

不过,这个实验只能说明茶叶具有一定的抗癌效果,但是喝茶能多大程度抗癌还得进一步研究了。

另外,该专业人士说,他此前也在做关于洋葱提取物,对结肠癌细胞增殖的抑制作用的课题。

那么,洋葱是靠什么来抑制肿瘤细胞增殖的呢?经研究发现,洋葱发挥抗癌作用的主要成分为黄酮类化合物,通过多种途径抑制结肠直肠癌细胞的增殖、分裂和生长。

“洋葱的防癌发现打开了一扇大门,不仅仅洋葱,其实大豆、赤小豆等,均含有黄酮,因此,从这个意义上说,它们也具有预防肠癌的作用。”该专业人士介绍,近年来,国外的多项回顾性研究发现,洋葱的摄入除了能够预防肠癌外,还对口腔癌、卵巢癌、前列腺癌和乳房癌具有预防作用,能够降低这些肿瘤的发生率。(深晚)

# 一书“打”三怕

## 老年人有三怕:怕老,怕衰,怕生病!

老人多的小区里,住一楼的最让人羡慕,因为好多老人害怕爬楼梯,三楼以上就气喘吁吁、双脚颤抖,要歇好久。

出去踏青,爸妈们只愿意坐半个小时的车程,太远的郊外都不愿意去,因为到了之后往往会面色苍白,已然没有了游玩的力气。

天气、温差对老年人的影响更大:冷风冷雨,腰腿痛就发作;天气闷热胸口就憋闷、喘不过气来;天气潮热浑身就冒虚汗、手脚冰凉;大风吹来,迎风流泪、鼻涕横流。天气冷热、阴晴不定,指定感冒咳嗽,挂水四五天也不见好。

为什么这样,就是因为“老了、衰了、得病了!”  
根源在哪里?

憋住一口气唱很久,为何现在一发声就泄漏到底、两秒钟也坚持不住?

那怎么才能不漏气、不漏血呢?

别着急,亡羊补牢,一切都还来得及。把漏掉的补回来,补回来的保它不漏掉!



## 男子病在气 女子病在血!

很简单,两个字“气血”!

男子30岁开始“漏气”:阳痿,

前列腺、腰酸肾虚、风湿类风湿、腰椎疾病、糖尿病、高血压、冠心病、脑中风等各种慢性病以及疑难杂症犹如野草般滋生。

女人生完孩子,就开始“漏血”:产后体虚、更年期综合征、手脚冰凉、风湿类风湿、妇科疾病、腰肌劳损、腰椎疾病、糖尿病、高血压、冠心病、脑中风等各种慢性病以及疑难杂症纷至沓来。

这算一下,气血泄漏了多少年啊?之前能扛起两袋大米,为何现在连提一小桶生活用水都变得如此吃力?之前能

# 《爸补气,妈补血》免费送!

看看小区广场上,同样的老年人,扭着秧歌,跳着交谊舞,打着太极,个个红光满面、生龙活虎的。电视里、舞台上,越来越多的老年人健步如飞、精气神十足。

他们一定没有告诉你,他们是因为看了这本书——《爸补气,妈补血》,看得他们拍手叫好,看得他们老当益壮,看得他们受益匪浅。

原来,书里面介绍了一种绝妙的“爸补气,妈补血”的好办法,一个秘藏了千百年的千年古方的“气血固本”妙法,为你及时

弥补漏洞、亡羊补牢,足可对抗大多数疾病!实用、实效、让人惊喜!好多知名人士都是这本书的忠实读者,更是这种“气血固本”的受益者。

不用花钱、不用买药,养生保健、益寿延年、身体壮实!免费获取最新出版的《爸补气,妈补血》畅销书吧!赶快拨打电话:

400-600-2555