

世卫组织下属机构果然把火腿、香肠、培根等列为致癌物 加工类肉制品真的不能吃了么?

这届世界卫生组织(WHO)说“火腿培根为致癌物,堪比砒霜”,那届央广报道“世界最长寿老人116岁的苏珊·穆沙特·琼斯的长寿秘诀是每天吃培根”。该听谁的,网友们都糊涂了。

10月26日晚,WHO下属的国际癌症研究机构(IARC)正式发布报告,评估部分肉类食品的致癌风险,确认将加工肉制品和新鲜红肉列入“确认有致癌性”和“可能有致癌性”类。看完报告全文,专家的结论是:吃,可以,但不要多吃,不要长期大量吃。有业内网友在科普时调侃道:“一切抛开剂量的谈有害都是耍流氓。”

吃肉易患结肠直肠癌

10月26日晚7点多,国际癌症研究机构如期在其官方网站上发布了红肉和加工肉制品的评估报告,内容之前英国媒体提前透露出来的差不多。

报告说,“对人类而言,有充分证据表明,食用加工肉制品会导致结肠癌……每天食用50克的加工肉制品,患结肠癌的风险会增加18%”。报告列举,加工肉包括以腌、熏或发酵等方式而制成的热狗、香肠、火腿、腌肉、肉干、罐头肉或肉类酱汁等。

按照路透社的说法,这意味着加工肉被这一机构列为与烟草、石棉和柴油烟气同一类的致癌物。但报告没有就它们的致癌风险等级进行比较,表明吃肉不像吸烟那么危险。

而对于食用牛肉、羊肉、猪肉和鸡肉等红肉,报告说,“有限证据”表明“有致癌作用”,可能主要是引发结肠癌、直肠癌以及胰腺癌和前列腺癌。

吃肉的风险比吸烟小

这是国际癌症研究机构首次对肉类进行评估。这一机构没有提出具体的政策建议,但“建议限制肉类的摄入”,尤其是加工肉制品。

报告说,鉴于红肉是人体营养的重要来源,这一研究结果应帮助各国政府和监管机构在食用肉类的风险和益处之间做到平衡。

国际癌症研究机构官员库尔特·斯特雷夫在一份声明中说:“对个人而言,因食用加工肉制品而得结肠癌的风险依然较小,但这种风险会随着食用量的增加而提高。”

这一机构援引“全球疾病项目负担”团体的数据估计,全球每年死于癌症的人群中,大约3.4万人是因为食用加工肉制品较多。

相比之下,全球每年有大约100万人因吸烟患癌症而死亡,60万人是因饮酒,超过20万人是由于空气污染。

根据“全球疾病项目负担”的数字,如果癌症与红肉之间的关联得到确认,全球每年因食用红肉较多而患癌症死亡的人数是5万。

肉类生产商大为抨击

对很多人而言,腌制食品和红肉“不够健康”或许已经不算新闻。不过,世卫组织将加工肉制品的致癌风险直接等同于砒霜等“毒物”的消息,还是引发广泛关注和热议,特别是引来肉类生产商的抨击。

美国肉类协会主席巴里·卡彭特说,这一结果“完全不适用于人类健康,因为它只考虑了健康拼图其中一块:理论上的危险”。

卡彭特说:“科学证据表明,癌症是一种并非由某种单一食物引发的复杂疾病,而平衡的饮食和健康的生活方式对健康至关重要。”

北美肉类协会说,国际癌症研究机构“歪曲数据以确保具体结果”。该协会主管贝齐·伯伦说:“地中海饮食习惯的人食用的加工肉



WHO将热狗、火腿、香肠、培根和牛肉干等加工肉制品列为1类致癌物。这个级别的致癌物还包括烟草、砒霜、酒精、石棉和柴油发动机尾气等

红肉被归类为2A类致癌物。意味着这组物质可能对人体有致癌性

加工肉制品是指经过盐腌、风干、发酵、烟熏或其他处理方式,用以提升口感或延长保存时间的所有肉类

红肉是指所有哺乳动物的肌肉,包括牛肉、小牛肉、猪肉、羊肉、山羊肉和鸡肉等

制品数量是建议标准的两倍,但像西班牙、意大利和法国等地中海饮食习惯国家的人却健康状况极佳。”

一些业内人士认为,鉴于国际癌症研究机构先前将柴油烟、草甘膦除草剂认定为致癌物的做法影响到相关行业,这次发布的肉类食品致癌风险评估报告也可能有损部分肉制品在消费者心目中的形象。

致癌性不等于毒性

“致癌物”三个字看起来十分可怕,一旦某种食物和它沾边,很多人都不敢再吃,这需要人们对致癌物本身的定义和等级有科学了解。

IARC提供了一个癌症的分级系统,这个系统在全世界被广泛采用(但不是唯一的一个)。它把致癌物分成5类:

1类致癌物:研究已经确定对人类有致癌作用的物质。

2A类致癌物:在动物实验中已经有充分的致癌证据,但对人体作用尚不明确,理论上对人体有致癌作用的那些物质,属“致癌可能性较高的物质”。

2B类致癌物:动物实验的致癌证据就不是很充分,人体实验证据更有限的那些物质,属“致癌可能性较低的物质”。

3类致癌物:对人体致癌性尚未归类的物质,或者虽然对某些动物有致癌作用,但已经证明对人体没有同样致癌作用的物质,属“一般认为不致癌的物质”。

4类致癌物:没有充分证据证明致癌的物质,也就是不致癌的物质。

食品专家认为,一些人把培根跟砒霜并列在一起,很容易给人造成一种“培根跟砒霜一样毒”的感觉。砒霜虽然有致癌性,但你吃砒霜,癌症还来得及发作你就先被毒死了。再者,所谓“致癌性”,这其实是一个概率名词,就算是1类致癌物,也不是说吃了以后100%就会得癌症,它只是在说,你吃了以后得癌症的概率可能会比不吃高那么一些。

专家指出,这类致癌物划分只是提醒你这

种食品的风险比较高,不过偶尔吃一次,比如火腿培根一年吃个三五次不要紧,“无论跟环境接触还是食物接触都存在剂量反应关系,达到一定剂量后才能产生不良反应。”

中国肉协称结论下得太早不够慎重

对于世卫组织的报告,中国肉类协会秘书长陈伟表示,结论下得太早,不够慎重。陈伟表示,癌症本身就是疑难杂症,是什么原因引起的还没研究清楚,不能说就是吃肉造成的。

陈伟表示,该协会正在与中国国家卫计委联系,希望能够得到四川省、湖南省这些吃腌腊食品比较多的地方结肠癌发病率情况的数据。协会在了解到更多的信息后,也将针对此事于近期发布一个公开的声明。

双汇表示关注此事暂不回应

中国最大肉类企业双汇集团相关负责人表示,公司也一直在关注此事,不过双汇暂不对世卫组织的这份报告作出回应。

雨润食品有关负责人表示,热狗、火腿、培根均为西式低温火腿,起源于西方发达国家,已有百年历史,采用低温蒸煮工艺,具有保质期短、营养丰富等特点,对一些添加剂有严格的标准,产品应该是安全的。

“致癌说”挫伤肉制品概念股

加工肉制品被列为致癌物的消息一出,对中国肉制品概念股估值造成重大打击。

10月27日上午,肉制品概念股集体“重挫”,双汇发展开盘跌3.82%,龙大肉食跌4.53%,得利斯则停牌。

截至收盘,双汇发展跌3.77%,报价18.91元。龙大肉食跌4.77%,报价11.98元。得利斯停牌。(解放法晚)

IARC 问答 吃肉有哪些风险

问:肉的烹饪方法会否影响风险程度?

答:高温烹饪会产生有致癌风险的合成物,不过它们的成分还不清楚。

问:哪种是最安全的烹饪方法,腌制、煮、烤?

答:高温烹饪或者让食物直接接触高温,比如说烧烤或用平底锅煎,会产生一些致癌化学物质(比如多环芳烃等)。然而,目前还没有足够的证据来让国际癌症研究机构(IARC)得出烹饪方法是否影响到癌症风险这个结论。

问:吃生肉是否更安全?

答:目前没有数据支持这一观点。但是,吃生肉可能会感染传染病。

问:加工肉类和烟草、石棉同样被定为一级(确定致癌物质),这是否意味着它们的致癌性是相同的?

答:不!虽然他们等级一样,但并不代表他们有相同的危险性。国际癌症研究机构此次定级只是说明了加工肉类作为致癌因素是有充分证据的,但不代表致癌物的风险大小。

问:吃红肉会引发哪些癌症?

答:虽然证据有限,但吃红肉最可能引发的癌症是结肠直肠癌,也有证据显示会引发胰腺癌与前列腺癌。

问:吃加工肉制品可能引发哪些癌症?

答:国际癌症研究机构工作组认为,吃加工肉制品会导致结肠直肠癌,也可能导致胃癌,不过证据还不是决定性的。

问:我应该停止吃肉吗?

答:吃肉对健康有好处,但许多健康指南建议人们有节制地摄入加工肉制品和红肉,因为这些食品会增加心脏病、糖尿病和其他疾病的风险。

问:吃多少肉才是安全的?

答:吃肉吃得越多风险越大,但是可知数据并不能评估出是否有一个安全标准水平。

问:我们应该只吃家禽和鱼吗?

答:目前还没有关于家禽和鱼类的癌症风险评估。

问:我们应该做素食者吗?

答:素食和食肉各有利弊。现在对于两者哪个对健康更好还没有评估。这种很难有定论,因为除了吃肉,人们在其他方面也有不同。

问:有没有哪种红肉是安全的?

答:一些研究证明,癌症和不同种类的红肉有关,比如牛肉和猪肉,或者其他一些加工肉制品,像火腿和热狗。不过,没有足够的信息说明,癌症风险高低和具体吃哪种红肉或者加工肉制品有关。(解放)

旅游快车 平顶山日报传媒集团广告中心主办 联系电话:7017922 17703750133

河南中州国际旅行社	台湾游指定接待社	专业签证+机票
泰国 超值经典 1499元起	台湾 蜜月大促 3080元起	韩国 海陆空 1499元起
越南 芽庄直飞 1999元起	帕劳 蜜月大促 1999元起	日本 春秋包机 报名立减 3990元
自由行 韩国/日本/澳新等 2499元起	普吉岛 蜜月大促 3999元起	欧洲 三国四国六国八国 6999元起
美国 双城之恋 6999元起	马尔代夫 蜜月大促 5999元起	澳新 十二日 10799元起

地址:中兴路市粮食局三楼 2882288 建设路与凌云路口东50米路南8886600 13781080057

凤凰古城、桃花源 豪华游轮游两坝一峡+三峡大瀑布三日游 538元 汽卧四日 周五发 568元 三峡大坝、西陵峡 周五晚八点发 特价398元

所含均为国家5A级景区,景点门票及船票全含,住三星宾馆,含2早2正餐 538元

船进三峡人家 三峡大坝三日特价 468元 船游西陵峡 周五晚八点发

海南双飞 包含常规、品质 新婚度假等行程 厦门、鼓浪屿 半自助 1980元起 海口往返五日 1380—2280元 三亚往返五日 1680—2980元 醉美江南 双飞六日11月7、14、21日发 1780元 桂林、阳朔 双飞纯玩五日 1780元

温馨提示:以上所有飞机线路三人以上报名即可享受平顶山至新郑机场免费接送!

风光电话:2888800 2888811 13903750515 许可证号:L-HEN04020 地址:建设路中段原平顶山饭店东侧路南戴梦得三楼 微信公众号:fg2888800