

最近,吃“加工肉类”会致癌的新闻,频频撞击着人们的视线,先是世卫组织下属的国际癌症研究中心研究发现“火腿、培根等加工肉制品的致癌风险与吸烟相当”,再到癌症研究中心发布报告,将腌制和加工肉制品例如培根、香肠和火腿等列为“一级致癌物”,牛肉、猪肉、羊肉等列为“二级致癌物”,并在英国权威医学期刊《柳叶刀》网站上发布了研究成果。这是国际癌症研究中心首次对肉类食品和癌症的关系进行评估。难道火腿、培根、腌肉等都不能吃了吗?

# 如何吃“加工肉类”才健康

专家:少吃无妨 自己加工最踏实

□本报记者 黄葵

让我们看看营养学专家是如何解读这一事件的?日前记者专访了北京309医院营养科原主任张晔教授。

## “加工肉类” 适量少吃没问题

人们去超市都会留意食品的成分,超市销售包装好的肉肠、培根、火腿产品,只要是粉红色或深红色的产品,配料表上面都会找到“亚硝酸钠”四个字。这个物质就是人们所恐惧的,所谓隔夜菜里可能产生的毒物。它的作用是帮助加工肉制品展现漂亮的粉红色,控制肉毒梭状芽孢杆菌的增殖风险,延长保质期,同时产生一种火腿特有的风味。至今世界上还没有找到什么物质能完全替代亚硝酸盐的作用,所以各国均许可使用它。

张晔指出,凡事不能太绝对,中国人吃肠有悠久的历史,

它方便、美味,国外吃火腿肠、香肠也很普遍。虽然加工肉制品有“亚硝酸钠”,对健康很不利,但不等于不能吃,少吃、适量就可以了。放弃加工肉制品就等于放弃了美食。就拿火腿来说,不论是金华火腿还是云南火腿,都是历史悠久的中华美食,我国人民享用了这么多年火腿美味,并延续至今。但对于高血压患者,火腿有些咸,要尽量少吃一些。

对于熏制、腌制、烧烤食品,张晔坦言:“我就特别爱吃腊肉,自己每年都要腌不少,并以此来招待客人。”张晔说,如果腌制的东西都不能吃的话,六必居、天源酱园不是要关门了吗?熏制、腌制、烧烤这些食品有不健康因素在里面,我们关键是要适量食用,这样问题就不大。偶尔吃能保证身体尽量少接触致癌成分,而且也不妨碍生活中的美食感。很多情况下,天天



吃一种东西也就没什么意思了,节日偶尔放纵口味,更能感受到生活的丰富和欢乐。

## 加工肉的致癌几率有夸大

国际癌症研究中心的说法是,“每天每食用50克加工肉制品,患结肠直肠癌的风险将增加18%。”国际癌症研究中心并没有给出“安全值”,如世界癌症基金会此前推荐的“每周吃不超过500克红肉”。换句话说,国际癌症研究中心认为,只要吃了加工肉和红肉,得癌症的几率就要增加。

不过也不必对此过于担心,其实世卫和国际癌症研究中心并没有说就因此而不该吃肉,因为红肉和加工肉类都还具有营养价值,包括丰富的蛋白质和铁、锌等微量元素,所以少量食用肯定是没有问题的。中国肉类协会表示,肉类带来的健康风险与健康收益需要取得一个平衡,国际癌症研究中心的结论主要是用来帮助提供最佳饮食建议,以平衡风险和益处,人们尽可以按照合理

的摄入量,科学地食用加工肉制品。

## 专家建议: 多食用自己加工的肉制品

张晔指出,我们知道新鲜的肉品比加工肉制品更加健康,因此,在日常生活中就要优先购买新鲜肉,自己在家烹调。

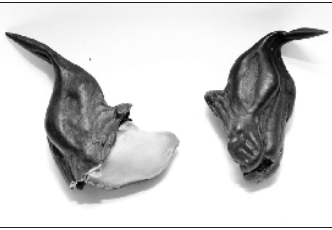
在餐馆用餐时,要尽量选择没有经过亚硝酸钠腌制的肉制品,比如褐色的酱牛肉,褐色的炒肉丝。购买肉制品时,首先考虑有管理的品牌产品,不要选择街边摊贩。因为这些制作者无法把握添加亚硝酸钠的数量,很可能会超量残留亚硝酸钠,并形成更多的亚硝胺类致癌物。而大厂家的产品管理通常比较严格,超标风险较小。

此外,提醒大家在购买加工肉制品时,要购买脂肪含量、盐量低一些的。加工肉制品含有微量致癌物这事无法完全避免,但除此之外还有其他风险,比如过多的盐、过多的脂肪,增加高血压、中风、心脏病的危险,我们也要尽量规避这些风险因素。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

秋补健将数菱角



菱角具有健脾养胃、补肾养血之功效。将菱角和瘦肉或牛肉共煮,对解除神经痛、头痛、关节痛和腰腿痛等病症也有很好的治疗作用;也可以用菱角200克、红枣10克和花生30克,加入适量红糖做成“大补汤”,具有助消化、调脾胃、益气养血等功用。

润喉生津梨子好



生梨性寒味甘,有润肺止咳、滋阴清热功效,特别适合冬天食用。生梨用作咳嗽的食疗,要注意食用方法。因风寒引起的咳嗽,宜食烤生梨,将梨放于炉火上烤熟后食之。咳嗽伴发热者,蒸梨效果较好,取梨挖一小洞,放入冰糖,隔水蒸后食用。

### 红灯

久坐不动易伤肺



研究人员称:久坐不动导致腿部血管堵塞是引发肺栓塞的主要因素之一,比如乘坐经济舱长途飞行,故肺栓塞又有“经济舱综合征”的别称。研究人员建议,久坐者要时不时休息会儿,起身走走,注意多喝水以防血液黏稠。

鸡蛋豆浆莫同食



很多人都会在豆浆中打入鸡蛋花。或者在吃完鸡蛋后用豆浆解渴。其实,单独饮用有很强滋补作用的豆浆含有一种特殊物质叫胰蛋白酶,它与蛋清中的卵松蛋白相结合,会造成营养成分的损失,降低二者的营养价值。

## ■健康资讯

### 中日友好医院 完成百例 重症哮喘手术

□本报记者 黄葵

据统计,我国哮喘患者中约5%为重症/难治性哮喘,其急诊就医频率和住院频率分别为轻中度哮喘的15倍和20倍,是造成哮喘治疗费用增加和致残、致死的主要原因。现在,一种介入微创手术治疗重症/难治性哮喘的支气管热成形手术,林江涛团队在中日友好医院完成113例,中日医院成为国内乃至亚太地区开展此类手术病例最多的医院。

近日,“支气管热成形术治疗重度/难治性哮喘进展媒体见面会”在京召开。会上,中国医师协会呼吸医师分会会长、中日友好医院呼吸内科主任林江涛介绍,目前,临床上常用的治疗哮喘的药物并不能减轻哮喘继发的气道平滑肌增殖肥大,因而不能从根本上阻止重症/难治性哮喘患者病情迁延和反复发作。

支气管热成形术首次将非药物治疗手段引入到支气管哮喘治疗领域,国外已有多项针对支气管热成形术治疗哮喘的有效性和安全性的研究,提示支气管热成形术可以减少哮喘患者急性发作、急诊就诊和住院,改善患者生命质量。



## ■消费资讯

### 储值消费 要一算二看三想

□本报记者 博雅

“储值消费中常常发生消费者合法权益受到的侵害情况。主要问题集中在美容美发、健身娱乐、汽车消费、休闲消费、家政服务等行业,大部分都是由于店主停业、转让或其它类似原因导致已办的储值卡不能再正常使用,从而引发消费纠纷。”今天就是“双十一”了,根据以往消费纠纷统计看,市民购买储值卡消费问题也是每年消费投诉重点。为此消协再次发布警示提醒大家,请在购买储值消费时再仔

细“算一算”、“看一看”、“想一想”。

一要“算一算”,消费者办卡时算一算成本支出,办卡之前弄清自己是否长期需要此类服务,要按照自己的实际需要来购买消费卡,不要盲目地因商家的优惠较大而忽视了潜在的成本及风险。

二要“看一看”,消费者要看一看对方证照是否齐全,经营是否规范。掌握商家的一些基本信息,如场地租用情况、业主联

系电话等,要选择经营规模大、信誉度高的商家购卡。不要轻信商家的口头承诺,看清书面合同,仔细了解自己的权利与义务,特别是在合同中详细注明卡的使用范围、有效日期、违约责任等相关条款。要特别关注终止服务、转让等限制性约定。

三要“想一想”,尽量不要选择大面值的消费卡,需要时随时充值,避免大的损失。确需办理金额较大的卡时,可咨询相关专业人士,与商家签订“一对一”书面合同,切实维护好自己的权益。在持卡消费时,若发现商家异常情况的,要及时向相关部门反映,以便采取有效措施减少损失。

## 【律师声音】

### 办大额长期消费卡 最好签订书面合同

律师认为,办理储值消费卡时,消费者最好选择信誉好的大型连锁品牌。如遇到卡类消费纠纷,市民无需担心因没有书面合同而无处投诉,因为消费卡面上所有的文字表述就是一种合同。但涉及面额大的长期消费卡,办卡时最好签订书面合同,并要求商家将口头承诺书面化。办卡凭证需妥善保存,以备投诉或起诉之用。