世界卫生组织发布百余种一类致癌物 浙江人爱吃的咸鱼也名列其中

专家称不必过分恐慌,一个月吃两三条小咸鱼没有关系

本报记者 张冰清 本报通讯员 王屹峰 李一璠

最近,世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)公布了最新一批致癌物清单。除了近期热议的马兜铃酸,中国的咸鱼也出现在一类致癌清单里。

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。

这份致癌清单公布后,网友们开玩笑说,“这下咸鱼再也翻不了身了。”

咸鱼蒸肉饼、咸鱼茄子煲、咸鱼烧毛豆都是家常菜。

咸鱼里的亚硝胺是致癌主要原因

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)。

浙江沿海的小伙伴看了比较郁闷,咸鱼是他们餐桌上常见的家常菜,怎么就致癌了呢?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。

浙江省肿瘤医院营养科主治医师宋灵兰告诉钱江晚报记者,咸鱼致癌的罪魁祸首是制作过程中产生的亚硝酸胺。

她说,大家对亚硝酸盐比较熟悉,它不仅存在于咸菜等腌制品里,新鲜的瓜果蔬菜里也或多或少有亚硝酸盐。亚硝酸盐是亚硝酸胺的前提物,要通过还原反应后才会变成亚硝酸胺,所以对人体的危害相对小一点。

而咸鱼由于本身蛋白质含量高,所以在制作过程中直接就产生了大量亚硝酸胺。它能与胃液中的亚硝酸盐内源性地合成N-亚硝基化合物,从而产生基因毒性物质,增加患癌风险。

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,患以上三类癌症的风险也越大。

宋灵兰医生提醒,除了亚硝酸胺带来的风险,咸鱼在制作中的二次污染也不能忽视。比如说,在露天暴晒时,咸鱼会引来苍蝇等小虫子,可能滋生细菌,甚至还有人会喷上驱虫剂。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。

一个月吃两三次问题不会很大

那是不是意味着,我们都不能再享受咸鱼这道美味了?杭州市肿瘤医院肿瘤内二科副主任郑松说,大家其实不必过分恐慌。

他说,国际癌症研究机构对致癌物分类的依据并不是谁致癌的能力更强,而是致癌的证据确凿程度。级别越高,只能说明它致癌的证据越明确。但这并不意味着,吃了列表上的食物就一定会患上癌症,完全不吃就一定幸免,“总体来说,肿瘤的发生还是遗传、生活方式、饮食习惯等各种因素综合作用的结果。”

郑松医生建议,咸鱼爱好者可以一个月吃个2、3次,每次吃一小条左右,不要过多摄入,这样影响不会很大。

如果实在管不住自己的嘴怎么办?宋灵兰医生教你一个补救措施,可以同时多摄入膳食纤维,它能加速食物在肠道里通过,缩短食物在肠道里停留的时间,从而减少亚硝酸胺的重复吸收。

除了咸鱼,一类致癌物清单里还有两种食物——酒精饮料和槟榔果。

酒精会增加口腔癌、咽喉癌、食管癌、肝癌、乳腺癌和结直肠癌的发生率。在致癌死亡分布中,由酒精引起的比例是3%左右。

为此,国际癌症研究机构建议,从癌症预防的角度来看,尽量不要喝酒。但考虑到适当饮酒对心血管疾病、2型糖尿病有益,可以每天少量喝一些。

研究表明,槟榔与口腔癌有正相关。吃得越频繁,嚼的时间越长,颊、舌部位癌变的比例明显增加。嚼槟榔的口腔癌患者,发病年龄比其他患者平均提前8年左右。

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。

水质公告

根据杭州高新(滨江)水质分析监测站11月13日对滨江区域内十九个取水点的检测结果,各项数据均符合国家生活饮用水卫生标准(GB5749-2006)。

项目	浊度(NTU)	游离氯(mg/L)	菌落总数	总大肠菌群
标准限值	≤1	≥0.05	≤100	不得检出
管网水	0.35	0.13	未检出	未检出
出厂水	0.10	0.60	未检出	未检出

滨江区供排水24小时客户服务热线:86686000;服务监督电话:56033640。

杭州高新(滨江)水质分析监测站有限公司
二〇一七年十一月十六日

江苏银行 5.30%!过去和现在 收益值得等待!

产品名称	产品天数	起步金额	预期收益率(年化)/业绩比较基准	产品募集期	产品起息日	产品到期日
☆聚溢融A3新客户版	93	5万元	5.30%	2017.11.15-2017.11.21	2017.11.22	2018.02.23
聚溢融A6公益版	182	5万元	5.02%	2017.11.16-2017.11.22	2017.11.23	2018.05.24

详细产品信息可查询我行官方网站:www.jsbchina.cn。理财有风险,投资需谨慎!

分行营业部:天目山路38号,13456702860 15268584988
萧山支行:萧山区市心北路218号,13033611707
拱墅支行:湖州街12号,13819153907
滨江支行:滨江区滨盛路1786号,13757120337
富阳支行:富阳市金平路11号,13806518772
余杭支行:余杭区南大街271号,13958167117
西溪支行:莲花街264号浙商财富中心,13758142632
城东支行:凤起东路888号,13735847542
上城支行:西湖大道333号(劳动路口),18657113731
海创园支行:余杭区五常街道文一西路998号,15757730770
临安支行:临安区万马路289号,13968032838

理财先锋刊登电话:0571-85311950