

# “星巴克咖啡致癌”刷屏， 丙烯酰胺你了解多少？

整理 聂天航

近日,关于“星巴克咖啡致癌”的文章刷遍社交平台,尤其是微信朋友圈成为了此次星巴克致癌消息的发酵主阵地。这几年,健康资讯大行其道,加之人们“谈癌色变”,一些相关资讯似乎只要打上“致癌”的标签就能获得很多人的关注,因此一些微信公众号为了吸人眼球“大做文章”,立马就让一些爱喝咖啡的朋友如临大敌了。

随后,包括星巴克中国在内的机构与个人对“咖啡致癌”进行了解释和辟谣:所谓“咖啡致癌”是因为咖啡中含有丙烯酰胺,而丙烯酰胺的确是一种潜在致癌物质,但需要每天喝10公斤咖啡才能达到致癌量,甚至其对人体的致癌效果尚无定论,“咖啡致癌”的谣言不攻自破。但因“致癌”一词走进公众视野的“丙烯酰胺”到底是什么依旧成为了大家心头的疑惑……



## 一句话总结 “丙烯酰胺”是什么

丙烯酰胺是一种白色晶体化学物质,研究已知可致癌,人类主要通过食物来接触它。

丙烯酰胺主要在高碳水化合物、低蛋白质的植物性食物加热烹调(温度达120℃以上)的条件下形成。常见的丙烯酰胺含量较高的食物主要有三类,一是薯类油炸食品;二是油炸面食,油条、油饼等;三是焙烤食品,如饼干、曲奇。人们最关心的“丙烯酰胺的致癌性”方面,大量的动物试验研究表明丙烯酰胺可致大鼠多种器官肿瘤,而目前尚未有充足的证据表明,食物摄入丙烯酰胺与人类某种肿瘤的发生有明显相关性。

## 爱喝咖啡 丙烯酰胺会摄入过量吗

根据2010年,发表在《食品与化学毒物学期刊》上的一项研究提供的数据,丙烯酰胺的致癌剂量为每公斤体重2.6μg-16μg每天。姑且用最保守的数字来估算一下:一个50公斤体重的成年人,每天摄入2.6μg×50=130μg,也就是10kg咖啡,才会喝到致癌剂量(中国国家食品安全风险评估中心数据表示,煮咖啡的丙烯酰胺平均剂量13μg/kg)。而这个数字差不多相当于28杯星巴克中杯咖啡的量!所以,对于咖啡致癌这一说法,大可不必惊慌!

## 全面了解 到底哪些因素可能致癌?

为了人们能更加及时高效的预防癌症,国际癌症研究中心按照对人的致癌危险性将致癌因子分成了以下几类。

1类,对人为确定致癌物。包括与酒精饮料摄入有关的乙醛、槟榔果、柴油发动机排气、甲醛、吸烟等;2A类,对人很可能致癌,此类致癌物对人致癌性证据有限,对实验动物致癌性证据充分。包括丙烯酰胺、油炸高温排放、艺术玻璃和压制器皿、高于65℃的热饮等;2B类,对人可能致癌,此类致癌物对人

致癌性证据有限,对实验动物致癌性证据并不充分;或对人致癌性证据不足,对实验动物致癌性证据充分。比如木工和细木工、汽油和铅;3类,对人致癌性可疑,尚无充分的人体或动物证据。如静电电场、染发产品或者印刷墨等;4类,对人类很可能不致癌的物质,例如己内酰胺。

需要公众注意的是,不管是哪一类的致癌物,致癌强度与这种致癌物的分类无关,致癌物的分类只告诉我们致癌物等级的高低,而且致癌强度与致癌物本身特性、致癌物的暴露水平(剂量)有关。

## 温馨贴士 如何避开丙烯酰胺和癌症?

日常的生活、饮食中,人们会或多或少地与致癌物(或疑似致癌物)接触。喝过几次酒、吸几次烟并不意味着会患上癌症。但是,长时间、大量饮酒吸烟,患癌风险肯定会有所提升。对待致癌物,最有效的方式还是加以控制,尽量少地去摄入有致癌因素的食物。而对于丙烯酰胺,它只是一种有致癌嫌疑的物质,并且在食物中大量存在。与其去担心丙烯酰胺的致癌性,不如养成好习惯,让癌症远离自己。

国际权威机构提供了以下建议,简单9条,远离部分癌症:1.不吸烟,并且远离“二手烟”和其他烟草制品;2.不饮酒,或减少酒类及酒精饮料的摄入;3.坚持锻炼,每天规律的运动,将体重保持在健康范围;4.健康饮食,多吃全谷类、豆类、蔬菜及水果,限制高热量食物(高糖、高脂食物),少吃或不吃加工过的肉类(如腌制肉、肉肠、肉罐头等),限制红肉及高盐食物;5.不要晒太阳太久,减少紫外线直接照射皮肤的时间并采取防晒措施,可以预防皮肤癌;6.母乳喂养,可降低女性患乳腺癌的风险;7.接种疫苗,例如接种乙肝疫苗可以预防原发性肝癌,接种人乳头状瘤病毒(HPV)疫苗可以预防宫颈癌;8.关心自己和家族亲戚的身体状况,了解自己的患癌风险;9.定期体检,进行合理的癌症筛查。

