

世卫组织将加工肉制品列为致癌物 我们还能愉快地吃肉吗？

[世卫报告]

加工肉制品 吃得越多 致癌风险越大

国际癌症研究机构在报告中,把热狗、火腿、香肠、培根和牛肉干等肉类制品列为1A级“一类致癌物”,同在“一类致癌物”列表的还有烟草、砒霜、酒精、石棉和柴油发动机尾气等。就消费者个体而言,因平时食用加工肉制品的数量有限,患癌症的概率不大;但若食用更多,则风险上升,世卫报告称,每天食用50克的加工肉制品会使患结肠直肠癌的概率增加18%。牛肉、羊肉和猪肉等红肉类被归类为“疑似致癌物2A级”,和其在同一列表中的有草甘膦。2A级物质意味着可能对人体有致癌性,而1A级物质代表与癌症有明确关联。

世卫报告特别解释,“红肉”指的是所有哺乳动物的肌肉,包括牛肉、小牛肉、猪肉、羊肉、山羊肉和马肉。

而“加工肉制品”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任何肉类。

国际癌症研究机构是世卫组织下属机构,成立于1965年,主要进行有关癌症病因的研究。该机构将致癌物的风险分为“致癌、致癌可能性较高、可能致癌、致癌程度不确定和可能不致癌”五个级别。

据称,来自10个国家的22名专家分析了大约800份有关肉类饮食与癌症之间关联的研究,从而编写出这份报告。这是国际癌症研究机构首次对肉类进行评估。这一机构没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。

[行业发声]

中国肉类协会： 致癌结论下得太早且不科学

中国肉类协会昨天上午表示:致癌结论下得太早且不科学。协会相关负责人表示,作为世卫组织,做课题研究很正常,但单纯将肉拿出来,这个结论下得太早了。目前世界肉类组织也在组织专家研究肉类对人体是否有害,但这些专家的说法与世界卫生组织的专家的观点完全相左。“我们不反对讨论,但是作为结论来说,我们认为不慎重,因为癌症本身就是疑难杂症,是什么原因引起的还没研究清楚呢,怎么能说就是吃肉造成的?”

据透露,中国肉类协会也在与国家卫计委联系,希望针对中国结肠癌、直肠癌发病率情况做个统计,譬如四川省、湖南省这些吃腌腊食品比较多的地方,癌症发病率情况是怎样的。

行业分析师认为,即便科学界认定肉类食品与癌症之间存在关联,肉类食品的销量和价格所受影响也将有限。

业内人士：

“耸人听闻”，或影响在消费者心目中形象

对于这份报告,一些肉类生产商予以抨击,部分独立的专业人士则提醒在解读数字时应谨慎。北美肉类协会说,国际癌症研究机构的结论“过于耸人听闻”。该协会主管贝齐·伯伦说:“地中海饮食习惯国家的人食用的加工肉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拥有全球某些最长的寿命,健康状况极佳。”

知名肉类食品加工企业荷美尔表示,该报告忽视了肉类对健康的益处,肉类是人体所需要的重要营养物质,其重要性远胜于理论上的风险。

行业分析师认为,即便科学界认定肉类食品与癌症之间存在关联,肉类食品的销量和价格所受影响也将有限。

世界卫生组织下属国际癌症研究机构(IARC)26日宣布加工肉制品为“致癌物”,并将生鲜红肉,即牛、羊、猪等哺乳动物的肉列为仅次于前者的“致癌可能性较高”食物。此结论一出,舆论哗然。

难道无肉不欢的朋友们真得从此“皈依”素食?其实,发布上述报告的专家并没说“肉类食品碰不得”,只是明确某些食物具有致癌能力,并提醒人们注意控制肉类摄入量。

[专家说法]

理性看待， 致癌物也有 量的概念

加工肉制品被列为“一类致癌物”,这是否意味着火腿肠、培根等加工肉制品就不能吃了?专家认为应该理性看待。

“其实加工肉类列入致癌物名单并不那么意外,因为加工肉类往往要经过腌渍、烟熏、烘烤等处理。这样的加工方式常常会产生苯并芘、杂环胺、亚硝胺等致癌物,因此加工肉类进入IARC致癌物名单也许只是迟早的事。”食品安全博士钟凯指出,尽管被列为一类致癌物,但这并不意味着加工肉类的成为“和砒霜并列”的毒物。

钟凯介绍,IARC将致癌物分为四类,加工肉类和砒霜确实同属于1类,不过致癌物分类的依据并不是谁致癌的能力更强,而是科学证据的确凿程度。

比如研究人员估计,同是一类致癌物,摄入过多的加工肉类每年造成全球约3万4千人死亡,但相比而言,全球每年有100万人死于吸烟,而有60万人死于饮酒。

“致癌物也有‘量’的概念”。钟凯强调,正所谓“万物皆有毒,关键在剂量”。酒精是一类致癌物,谁都知道喝酒伤身,长期酗酒则肝癌风险大增,但偶尔喝喝则无大碍。加工肉类和红肉也是同样的道理。

专家们同时也建议,养成科学健康的饮食习惯,做到平衡膳食。一方面要控制红肉和加工肉类合理的摄入量,同时和鸡鸭肉、鱼肉混搭。按照平衡膳食宝塔的推荐,成年人每天畜禽肉的推荐量是1两到1两半。另一方面,既然烟熏、腌渍的加工工艺本身就不健康,在有条件吃新鲜肉的时候还是优先吃新鲜肉。



[答疑解惑]

天天吃熏肉腌货为何没得癌？

有些人会问,身边有亲戚朋友天天吃培根熏肉腌货,吃了好多年了,却不得癌症。而有些人健康饮食一辈子,最后却得了癌症,这又该怎么解释呢?

南京军区南京总医院普外科主任医师江志伟说,这是一个概率问题,只能说

火腿、培根、香肠这样的加工肉制品的致癌风险高,但没有到吃了这些食品就致癌的地步。当然,不能排除某一个人长期大量吃这些食品没有得癌症的可能性。饮食只是导致癌症的一个方面,除此之外还有基因、环境等各种影响因素。

新鲜牛羊肉以后都不能吃了？

这一次,世卫组织把新鲜牛羊肉等红肉的致癌风险定为“可能致癌”。“连新鲜的牛羊肉都不能吃了?”网友们表示不敢相信。

南医大二附院消化科副主任医师张发明认为,公众不必太紧张,该组研究数据可能来自国外。一些西方国家的饮食中,红肉占据了很重要的位置,摄入量远超中国人。

[网友热议] 吃货表示 戒不了

看了世卫组织发布的消息,吃货们顿时泪奔。有网友吐槽,世卫组织五个分类标准中没有“不致癌”这一项,那大伙该吃什么啊?

@MR.刘:吃了几十年的香肠,要改还真的挺难,作为吃货好纠结。

@谭小姐:培根火腿都是致癌物?听到这个消息我整个人都不好了。

@鸽鸽鸭象:世卫组织不要光是说

什么什么不能吃,你倒是说说什么能吃吧!

@diamond_like:还能给吃货一条活路不?

@深深深-海:这是要让我们素食的节奏吗?

@江彪Cheer:又不是天天吃,哎呀呀,以前都没那么讲究,照样活得好好的。

(据新华社、北京晚报)