

中国专家建议世卫组织 撤销红肉、加工肉致癌报告

专家认为该报告缺乏动物和人体实验证据,过分夸大吃红肉与患癌的关系

“因为肉制品加工过程中可能产生极少量有害物,世卫组织错误地将所有加工肉制品列为致癌物,‘因噎废食’,不符合逻辑。报告中过分夸大了吃红肉与癌症的关系,显然是错误的,建议撤销。”昨天下午,中国畜产品加工研究会联合中国食品科技学会在南京农业大学召开记者会,对世卫组织将红肉和加工肉制品列为致癌的报告提出质疑,建议撤销。

现代快报记者 金凤

理由1 缺乏动物和人体实验证据

北京时间10月26日晚,世界卫生组织发布报告,将培根、火腿、香肠等加工肉制品列为1类致癌物,将牛肉、羊肉、猪肉等红肉列为2A类致癌物。

昨天下午,南京农业大学联合中国畜产品加工研究会、中国食品科学技术学会召开记者会,对世界卫生组织将红肉和加工肉制品列为致癌物的报告提出质疑,并建议撤销。现代快报记者了解到,中国畜产品加工研究会是国家一级学会,是我国肉品科学与肉品加工最权威的学术组织。

中国畜产品加工研究会名誉会长周光宏表示,世卫组织将加工肉制品列为1类致

癌物缺乏充分证据、以偏概全,建议撤销报告。

周光宏认为,该报告主要是参考对结肠癌流行病学的调查统计结果,现有的动物实验证据不充分,更缺乏严谨的人体实验研究。现有的动物实验研究结果以过量摄入为前提,与常规的摄入水平明显不符,即便如此,也没有充分的证据证明癌症与食用红肉和加工肉有关。流行病学研究中的调查对象主要是已经患病的人群,其真实病因并不清楚,仅通过历史回顾方式记录病人饮食情况,缺乏严格意义上的人体量效关系实验,研究方法的科学性和严谨性应受到质疑。



CFP供图

理由2 将所有加工肉列为致癌物是因噎废食

周光宏表示,有些肉制品加工过程中可能会产生诸如苯并芘、亚硝酸胺等物质,但不是所有的肉制品中都含有这类物质。

“肉制品中苯并芘、亚硝酸胺等物质的生成与加工原料、辅料、加工方法和工艺条件有很大关系。”他说,近三十年来,肉品科技快速发展,肉类工业的整体技术水平大幅提升,在很大程度上降低了肉制品中有害物的含量。如烟熏肉制品加工过程中,采用烟熏液替代木

屑发烟的方法,已大幅降低了熏肉中的苯并芘含量,使其处在安全、可接受的水平。

“因为肉制品加工过程中可能产生极少量有害物,世卫组织就错误地将所有加工肉制品列为致癌物,是‘因噎废食’,不符合逻辑。”周光宏举了个例子,例如空气中有雾霾,也可能有致癌物,那么按照世卫组织的逻辑,也应该把空气作为致癌物,所以这是不科学的。

理由3 过分夸大吃红肉与患癌的关系

人的食物摄入是自主选择而非定量供应,与会专家们认为,世卫组织报告的前提是每天都过量摄入肉制品,但事实上人们并非每天过量。

“即使像西班牙、意大利等地中海国家,红肉摄入量很大,但癌症也并不高发。”周光宏说,地中海国家每年人均肉制品摄入量为150公斤,但这些地区的人身体健康,所以吃红肉跟患癌没有必然联系。

周光宏质疑,世卫组织的专家们认为,每日进食50克加工肉制品,患肠癌的几率将上升18%,但这个“50克”并没有写明是在什么基础上增加。红肉消费在欧美发达国家占膳食比例高,但在亚洲、非洲等欠发达地区红肉消费比例并不高,所以这个结论站不住脚。

膳食中长期缺乏红肉类食品,可能会导致某些必需氨基酸和矿物元素的缺乏症,引起一系列健康问题。“红肉的营养价值不可因可能的负面效应而被严重忽视。”周光宏说。

据统计,当前结肠直肠癌患病率约为万分之五,而真正由于过量吃红肉引起致癌的概率会更低。“世界卫生组织报告中过分放大了吃红肉与癌症的关系,显然是错误的。”周光宏说。

世界卫生组织报告主要是参考吃红肉、加工肉制品对结肠癌的贡献。周光宏认为,肠道内寄生了大量微生物,而不同国家和国家的生活习惯不同,影响肠道健康的因素很多,简单地将患病与肉类联系在一起,是荒谬的。

不要太紧张!

每天吃五六百公斤加工肉才可能亚硝酸胺中毒

那么,到底什么是加工肉制品,它们有什么危害,与癌症的关系大么?

“加工肉制品是将原料肉腌制、烧烤、搅拌,加入辅料形成的肉制品,例如盐水鸭等。”中国畜产品加工研究会会长徐幸莲说。

通常来说,加工肉制品要用盐和亚硝酸钠,或者硝酸钠、硝酸钾等腌渍,产品的颜色是粉红色的。我国传统制作的一些肉制品,如镇江肴肉、平遥牛肉之类,也是要添加亚硝酸盐或硝酸盐来制作的,所以都属于加工肉制品。

有专家表示,亚硝酸盐本身不致癌,但和蛋白质分解出来的胺类物质结合在一起,会变成“亚硝基化合物”等致癌物,常见的是“亚硝酸胺”。“但是按照国标,添加剂不超标使用,

对人体是无害的。”

徐幸莲说,根据我国食品添加剂使用卫生标准规定,在肉制品中亚硝酸盐的使用量不得超过每公斤0.15克。在肉制品中的最终残留量不得超过每公斤50毫克,肉罐头中不得超过每公斤30毫克。“其实在很多产品中,这些添加剂都是很少的。”

那么,亚硝酸盐或者亚硝酸胺在食品中,达到多少剂量,可能会致癌?徐幸莲说,根据在小白鼠身上做的实验,“每公斤肉中含亚硝酸盐370毫克,连续吃56周可能致癌。”

“而对于亚硝酸胺来说,如果要产生毒效,一天要吃五六百公斤肉,这是不可能的,所以世卫组织的报告是夸大事实。”周光宏说。

咋吃才健康?

每天吃二三两肉没问题

世界卫生组织报告中也提到,红肉是一类营养价值极高的食物,富含优质蛋白质、B族维生素、锌、铁等,是平衡人类膳食的重要营养源。《中国居民膳食指南》建议平均每人每日对畜禽肉的摄入量为50-100克,周光宏认为,这个标准是合理的,不必因为世卫组织的言论,而对肉制品退避三舍。“如果喜欢吃

肉,可以多吃,每天吃二三两是没有问题的。”

中国农业大学食品学院范志红博士表示,只要数量不过多,烹调时不用炭烤、烟熏、油炸的方法,烹调后不焦糊、不过咸,人们就可以安心享受肉类的美味。无论是炖肉块、炒肉丝、烤肉片、红烧肉、烤箱烤制肉均可,不必只吃白煮肉。

焦点关注

世卫组织正式回应加工肉制品“致癌说” 并未要求人们停止摄取加工肉制品

世界卫生组织29日晚正式回应加工肉制品“致癌说”。世卫组织表示,其下属的国际癌症研究机构并未要求人们停止摄取加工肉制品,而是表明,减少这类肉制品的摄入可降低罹患结肠直肠癌风险。

世卫组织当天在一份声明中说,在国际癌症研究机构发布关于加工肉制品与结肠直肠癌相关的报告后,世卫组织收到了诸多询问、关切与澄清请求。世卫组织特别强调,国际癌症研究机构是按照世界卫生大会决议于50年前成立的,是由世卫组织主办的功能独立的癌症研究机构,其工作计划批准及资金

由参与国负责。

世卫组织称,国际癌症研究机构的评估肯定了世卫组织2002年发布的《饮食、营养与防止慢性病》报告中的建议,即适量摄取加工肉制品以减少癌症风险。不过,这一评估并未要求人们停止摄取加工肉制品,而是表明减少这类肉制品的摄入可降低罹患结肠直肠癌风险。

世卫组织称,该组织的固定专家组定期对饮食与疾病间的关联开展评估,他们将于明年早些时候研究这项最新报告的公共健康意义以及健康膳食环境下加工肉制品与红肉发挥的作用。

据新华社

《庆祝抗日战争胜利70周年纪念币》

为展现祖国钱币文化和当代艺术瓷器交流与传承,南京古竹轩艺术品特展出一二三套人民币、世界各地珍稀连体钞、纪念钞等珍稀孤品和粉彩、珐琅彩、青花瓷、颜色釉等当代艺术精品瓷器,欢迎收藏爱好者前往免费参观交流,活动期间凡年满50周岁以上凭有效证件和剪报可现场领取央行发行的《抗日战争胜利70周年纪念币》一枚,活动时间为10月31-11月3日,每日限额50名,先预先得!

免费
领取

免费预约专线: 400-025-7557 (无预约无效)

活动地址: 南京市秦淮区应天大街390号1865创意产业园(原晨光机械厂内)凡德艺术街区A2-306 俗人堂艺术中心(公交126、110、181、202、701路梅花村下,地铁三号线雨花门4号出口下,地铁一号线中华门2号出口下)