

方便面中的防腐剂和抗氧化剂“致癌”、吃打蜡的苹果“致癌”、不锈钢杯泡茶“致癌”、脱毛膏“致癌”……

“吃、喝、用”三维度，破解8大致癌谜团

健康关注

■ 闻唱 吴志

2月4日是第24个世界癌症日。世界卫生组织指出，全世界有1/5的人在某一生会患上癌症，预防癌症已成为21世纪最重大的公共卫生挑战之一。

大家都知道癌症在很大程度上是由于不良生活方式造成的。医学期刊《柳叶刀》发表的最新研究成果指出，包括吸烟、饮酒在内的多种风险因素在2019年造成了全球445万例癌症死亡（约占当年所有癌症死亡人数的44.4%），其中排名最前的风险因素是吸烟、饮酒和高身体质量指数（BMI）。因此，不吸烟、经常锻炼、健康饮食、避免过度饮酒，都是有效预防癌症的方法。然而在今天，我们已经很难逃脱现代文明建造的生活壁垒，吃、喝、用的点点滴滴串起了我们生活的主线，既要方便快捷，又要讲究品质，还要健康无害，这其中的多难选择令人充满困惑。随着网络信息的飞速传播，各种“防病”“致癌”的说法更是铺天盖地，令人难辨真伪。日前，国家药物临床试验机构（肿瘤专业）主任，中国人民解放军联勤保障部队九〇〇医院肿瘤科陈曦主任医师，从“吃、喝、用”三个维度，对大家平时接触最多，也最容易产生困惑的生活问题予以剖析，希望能对大家正确看待生活与疾病的关系带来一定的启示。

困惑一：方便食品好吃但有 害健康，吃还是不吃？

多年来，如方便面这类方便食品有害健康的说法从未间断：说它含有防腐剂、抗氧化剂；盛方便食品的碗壁上有蜡层、荧光剂，被吃下后会堆积在人体内最终致癌。但很多人特别是上班族很离不开方便面这类食品，它不但方便食用，还挺符合中国人的胃，隔段时间不吃还会想，可吃的时候又心存顾虑。

专家意见：偶然吃一次，没多大影响

事实上，方便食品虽然算不上健康食品，但关于它“有害”“致癌”的传言也不靠谱。方便面中的防腐剂和抗氧化剂都是按常规添加的，其安全性也经过国家食品药品监督管理总局的科学评估。只要不是顿顿吃，并不会对人体健康产生很大影响。

方便面等方便食品的问题更多应关注在营养方面，对于其中的食品添加剂实际上不必过于纠结。至于方便碗壁上有蜡层、荧光剂等问题，也不只方便面所独有，奶茶、关东煮等，只要是使用一次性纸碗纸杯的，同样都存在这个问题。但“荧光剂致癌说”是由两个条件组成：一是荧光剂超标，事实上大部分一次性纸杯纸碗所含的荧光剂都符合国家标准，是相对安全的；二是长期使用，解决这个问题也不难，养成随身携带碗筷的习惯就好了，用自己的碗盛你爱吃的食物，不但安全还环保。

困惑二：吃打蜡的苹果会致 癌吗？

大家买水果的时候，可以看到部分苹果的表面有微亮光泽，有说法称这样的苹果打了蜡不能买。曾经有苹果打蜡的视频在网络疯传，引起不少人的担忧：打蜡的苹果，真的会致癌吗？

专家意见：去皮后可放心食用

一些水果在储存过程中，为了防止腐烂，会给水果表面打蜡，这是蔬果正常的保鲜处理，也是蔬菜加工过程中的一个环节，清洗后并不影响食用。实际上，给水果打蜡是国际上惯常使用的保鲜方法，在欧美、日韩等地，水果打蜡都有成熟的工艺和



相关的法规。按照我国颁布的《食品添加剂使用卫生标准》，是允许给新鲜水果表面打蜡的，但必须使用规定的添加剂，在一定范围内适量添加。

由于食用蜡和工业蜡在价格上有巨大差别，可能会有一些商家用工业蜡代替食用蜡做蔬果的保鲜。工业蜡中可能会有重金属成分，对人体有害。大家在购买时需要注意鉴别，可以用纸巾使劲擦拭涂蜡层，工业蜡会掉色。所以，正常情况下，“打蜡苹果”不会对身体健康造成伤害，如果实在不放心，建议大家可以去皮后食用。

困惑三： “隔夜菜”会产生亚硝酸盐，难道剩饭菜都要扔掉吗？

人们都知道“隔夜菜”会产生亚硝酸盐，而亚硝酸盐会致癌。然而大家在做饭时很难做到恰到好处，剩饭剩菜是常有的事。难道吃剩的饭菜都要扔掉吗？这是不是太浪费了？

专家意见：宁剩荤菜，不剩蔬菜

其实，隔夜菜中能产生亚硝酸盐的主要是蔬菜类，叶类蔬菜的硝酸盐含量比较高，特别是深绿色的叶菜。剩饭剩菜中，绿叶蔬菜存放超过24小时会产生较高的亚硝酸盐。而动物性食物中，其实并没有含多少亚硝酸盐。所以建议大家：宁剩荤菜，不剩蔬菜。

困惑四：红酒抗衰老、保护心 血管，是不是要每天来上一杯？

红酒被很多人标榜为生活品质的象征，高兴了来一杯，不高兴了也来一杯；朋友欢聚来一杯，孤独寂寞时再来一杯。好像有了它，才证明你生活在现代文明社会。对于红酒的养生功效，许多人更深信不疑，认为红酒中富含葡萄精华白藜芦醇，具有抗氧化、抗衰老甚至抗癌的功效，每日来上一杯还可以软化血管、预防心脑血管血管疾病。

专家意见：酒精存在致癌风险，不值一试

事实上，不分贵贱，所有酒精都可以起到部分软化血管、预防心脑血管疾病的作用。但酒精早在1988年就被国际癌症研究机构定为Ⅰ类致癌物质。酒精的主要成分为乙醇，乙醇与唾液接触后转化为乙醛，使得乙醛在唾液内的水平比血液内高10~100倍，而乙醛会引起DNA损伤和突变，这种损伤引起的错误修复会引发恶性肿瘤，同时也是引起消化道癌症发生的一个重要因素。有充分证据表明，酒精会升高咽、喉、食管、胃、肝、结直肠、乳腺癌发生癌症的风险。

美国临床肿瘤协会与欧洲抗癌指南中明确指出：每一滴你摄入的酒精都在增加你的患癌风险。所谓酒精软化血管的作用，在明确的致癌风险面前不值一试。

困惑五：可乐中的焦糖色素含4-甲基咪唑，可能致 癌

前几年，可乐遭遇“致癌危机”。美国一个消费者权益保护组织“美国公众利益科学中心”（CSPI）发布了一份公告，宣称在可乐中发现了大剂量的致癌物4-甲基咪唑。该组织以此向美国食品药品监督管理局（FDA）施压，要求禁用含有该致癌物的焦糖色素。

专家意见：每天喝1000罐有风 险，但最好一罐不喝

目前科学界对焦糖色素的安全性研究相当充分。对第4类焦糖色素，国际食品添加剂专家委员会（JECFA）制定的安全标准是每天每公斤体重不超过200毫克。对于一个成年人来说，相当于每天10克以上。因为它只是色素，用量有限，所以在食品中也就不用着“限量”。美国和欧盟等地区把它作为安全范围内的食品色素。至于其副产物4-甲基咪唑，美国食品药品监督管理局评估后，并不认为这种物质能给人身体健康带来威胁，只有当一个人每天喝1000罐以上的可乐时，才能引发致癌风险。但无论怎么说，可乐都不是一种健康饮料。

其实，含有4-甲基咪唑的第4类焦糖色素并不只用于可



乐。按照中国的食品添加剂国家标准，它可以用于糖果、饼干、调味料、饮料、酒、烘烤食品等二十多类食品中。

困惑六：豆浆含植物雌激 素，会诱发乳腺癌吗？

豆浆是一种老少皆宜的大豆营养饮品，在欧美享有“植物奶”的美誉。但是有传言说，豆浆中含有大量的植物雌激素，可能引发女性乳腺癌等疾病。难道我们钟爱的传统早餐从此不能享用了吗？

专家意见：适量饮用有益健康，对 女性尤其适用

雌激素跟乳腺癌的发生有相关性，但豆浆中主要含有植物的雌激素，植物类的雌激素和人产生的雌激素，是两种截然不同的雌激素。要明确的是，植物雌激素与乳腺癌之间没有直接关系。

植物类的雌激素进入人体后，具有双向调节的作用，不仅不会产生乳腺癌，而且对乳腺是一种保护。它的双向调节就体现在，如果在人体缺少雌激素的情况下，植物雌激素可补充和替代人的雌激素。如果雌激素分泌过多，或使用了外援的雌激素，植物雌激素可结合雌激素的位点，减少人体的雌激素和位点的结合率，所以是双

向调节作用，对人体有保护作用。

且有多个研究证实，喝豆浆不仅不会致癌，因其富含植物蛋白、磷脂、维生素B1、维生素B2和烟酸、铁、钙等矿物质，适量饮用是对人体健康有益的。所以像豆浆、豆腐、豆皮这类豆制品，女性摄入更有利于身体健康。

困惑七：不锈钢杯泡茶，重 金属铬会析出致癌吗？

曾有媒体拍摄视频称，用不锈钢杯子泡茶72小时后，杯子出现了“腐蚀现象”。因为不锈钢中含有毒重金属铬，此时会释放到茶水中，危害人体健康，甚至致癌。不锈钢杯可称为办公室标配，“不锈钢杯子泡茶致癌”这种说法是真的吗？

专家意见：茶水不具有腐蚀性，可 能存在茶垢沉积

不锈钢只有在强腐蚀条件下，被浸泡足够长的时间，才可能出现肉眼可见的腐蚀现象。茶水接近中性，离子强度也很低，几乎不具有腐蚀性，更不可能在几十个小时内，导致肉眼可见的腐蚀现象。最大的可能是茶垢沉积在杯子上，被当成了“腐蚀”而已。不锈钢杯泡茶对身体一般是无害的，建议使用正规厂家生产、符合国家食品安全标准的

不锈钢杯，注意杯身的材质是否耐腐蚀、耐生锈，避免长期使用而不清洗，使杯中生锈，产生细菌，对人体造成危害。

困惑八：“脱毛膏致 癌”传言是真的吗？

很多年轻女性在夏季穿裙装前都会使用脱毛膏把身体裸露部位的汗毛脱掉。但近年来民间有“脱毛膏致癌”的传言，其依据是脱毛膏的主要成分是巯基乙酸，它能让蛋白质变性。这是真的吗？

专家意见：短暂使用于皮肤可行

脱毛膏是一种化学制剂，利用其中的化学物质可以溶解毛发结构，达到脱毛的目的。脱毛膏里的成分有一些确实有毒性，但并不是所有带毒性的东西混合出来的产品就一定对人体有害。这种成分如果口服肯定有毒、有害，但如果只是将其短暂使用于皮肤的话，人体吸收的很少或基本不吸收，其毒性作用基本可以忽略。消费者不应盲目地将产品中某一成分有毒性等等同于该产品有毒，这是两种概念。但脱毛膏会损伤毛囊，影响汗液排泄，有一部分人在使用过程中可能会产生皮肤瘙痒、红肿、疼痛等症状是真实存在的。

乳腺癌已取代肺癌成为全球第一大癌症

肺癌已经取代肺癌，成为全球第一大癌症，肺癌以221万例排名第二。此外，还有宫颈癌、胰腺癌、白血病、胃癌、肝癌、肺癌、食管癌……如何避免这些高发癌症成为当下人们高度关注的话题。

男人当了父亲 大脑结构会发生改变

生一次孩子，女人身心会发生重大改变。有相关研究证明，女性怀孕期间大脑皮质外膜发生的形态变化，与青春期的变化非常相似，且这种改变可能会起到显著的恢复大脑年轻化的效果。

但据另一项公开发表的研究显示，当了父亲的男人，其大脑皮层结构，特别是默认模式网络和视觉感知网络会出现明显萎缩。该研究结果显示，与孩子未出生前相比，参加调查的两组新手爸爸的皮层体积均出现了减少（分别减少1.14mm³和0.76mm³），而任何皮层下结构中都没有检测出显著的体积变化。这一点与女性大脑结构的变化有所不同。研究人员参照哈佛大学脑科学中心Yeo教授的七个功能网络（视觉、躯体运动、边缘、背侧和腹侧注意、额顶叶和默认模式网络）理论，计算了每个皮层的体积变化。结果表明：与孩子出生前相比，新手爸爸在默认模式网络和视觉系统中明显的体积减小。

默认模式网络是一个较晚进化的高阶系统，可能负责识别婴儿的需求并作出适当反应。简单来说，就是与婴儿共情的系统，它的体积减小预示了新手爸爸在为养育好自己的子女做出积极适应。而视觉系统的体积减小则是意想不到的，这个网络在身份转变对父母大脑影响方面很少被探索。这一发现表明，视觉系统在帮助父亲识别婴儿并做出相应反应方面可能发挥着独特作用，但这一假设仍然有待进一步证实。

由此可见，人的观念、性格、思维方式甚至大脑结构都不是一成不变的，随着人生经历的丰富，每个人都在历练中获得成长。当父母们充满憧憬地迎接新生命的到来时，他们自己也在经历着一次蜕变和新生。

（国际科学）

肥胖人群患阿尔茨海默病的 概率比正常人群高1/3

近日，一项来自加拿大公开发表的研究显示，肥胖或导致和阿尔茨海默病（AD）相似的大脑改变，例如出现脑血管损伤和β-淀粉样蛋白堆积。此外，该研究还提示，正常体重可一定程度减缓衰老过程中的认知减退，并降低患AD的风险。

研究人员比较了AD患者和肥胖人群的大脑灰质萎缩模式。他们以1300多位受试者为样本，根据BMI将受试者分为瘦、超重和肥胖（瘦18.5<BMI<25，超重25≤BMI≤30，肥胖BMI>30）。经过分析，肥胖和AD以相似的方式导致大脑灰质皮质变薄，而皮质变薄可能是神经退化的征兆。

以往的研究表明，当一个人的体重增加时，大脑所有区域的活动和血流量都会下降。脑血流量低是预测一个人是否会患上阿尔茨海默病的首要因素。研究人员表示，目前肥胖被认为是阿尔茨海默病的可改变的危险因素之一，并且已经在相关人口研究中证明了这一点。在一些研究中，肥胖人群患阿尔茨海默病的概率要比正常人群高1/3。研究人员认为，把大脑置于一个健康的环境中，采用健康的生活习惯，大脑的功能可以得到显著的改善。

（欣闻）

调查数据首次报告 我国婴幼儿吃得怎么样

近日，中国疾病预防控制中心营养与健康所首次报告0~5月龄婴幼儿母乳摄入量与6~23月龄婴幼儿辅食能量和营养素摄入量，为掌握现阶段我国婴幼儿母乳和辅食摄入量提供了最新信息。据介绍，该所妇幼营养团队利用2019—2021年开展的“中国0~18岁儿童营养与健康系统调查与应用”项目中的数据，采用24小时称重法完成0~5月龄婴幼儿的母乳摄入量收集，采用24小时膳食称重记录法收集6~23月龄婴幼儿辅食摄入量信息。

研究显示，0~5月龄纯母乳喂养婴儿的母乳平均摄入量为800.1克/天，24小时平均母乳喂养次数为8次，平均每次母乳摄入量为103.4~152.5克，平均每次喂养时长为20.4~24.6分钟。6~23月龄婴幼儿辅食能量和营养素摄入量方面，与世界卫生组织辅食营养密度建议值相比，6~23月龄婴幼儿辅食蛋白质密度偏高，6~8月龄和9~11月龄婴幼儿辅食铁密度和锌密度偏低。

据悉，此次研究在华东、华北、华中、华南、西南、西北和东北七大区域开展。研究母乳摄入量可为制定婴儿营养素需要量提供直接证据，而科学添加辅食是全球婴幼儿营养干预的重要内容，因此，辅食及其营养素摄入量评估也是婴幼儿干预的基础。

（段梦兰 张磊）