

火腿培根红肉都致癌,吃货咋办

专家: 适量食用没啥事儿, 搭配新鲜蔬菜可降低风险

随着世卫组织旗下国际癌症研究机构新报告的发布,热狗、火腿等加工肉制品被列为1A级“一类致癌物”。吃货们表示担心:难道真得要从此刻只吃素食?专家表示,一类致癌物和其致癌性没有直接关系。只要适量,无论是火腿还是红肉,都可食用,若搭配新鲜蔬菜风险会更低。

本报记者 李刚



“火腿培根能致癌”本来就是常识

“火腿、培根、香肠等加工肉制品被世卫组织列为致癌物,与砒霜同级,难道这要我们从此刻只吃素食吗?”27日,看到世界卫生组织旗下的国际癌症研究机构发布的最新报告,把热狗、火腿等加工肉制品列为1A级“一类致

癌物”,“资深吃货”小牛在朋友圈“抱怨”道。

26日,国际癌症研究机构在发布的最新报告中称,有“充分证据”表明培根、火腿、香肠等加工肉制品可能导致肠癌,所以将其列为致癌物。

“其实,加工肉制品致

癌,这是早就明确的。”省千佛山医院营养科专家杜慧真表示,部分加工肉制品经过了亚硝酸盐处理,以防肉毒杆菌滋生,这种肉类或许含有亚硝胺,这是已知的致癌物。从这种意义上讲,过量摄入加工肉制品会增加患上很

多疾病的风险,这是常识。

杜慧真表示,这次国际癌症研究机构把加工肉类列为一类致癌物,重点还是提醒公众不要过量食用。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%。

“增加患癌几率”不等于吃了就得癌

“癌症是多因素造成的,饮食只是其中一个方面。”山东省肿瘤医院高级健康管理师赵凤岭表示,增加患癌几率并不意味着加工肉制品与患癌之间有必然的因果关系,“并不是吃了加工肉就会得癌症。”

赵凤岭举例说,就像吸烟是明确的致癌因素,但不意味

着吸烟的就一定会得癌。“癌症的发生是综合因素作用的结果,遗传、压力等都可能是引起癌症的因素。”

赵凤岭表示,所谓一类致癌物,是指在致癌方面有比较可靠的证据,但这跟致癌性、毒性有多大没有直接的关系。一类致癌物并非指

它就是非常强的致癌物质,不能说它就是最厉害的致癌物。

赵凤岭说,对于癌症来说,外因只是诱因,最终是否会发展成癌症,还是需要内因发挥作用,而且癌症的个体差异很大,目前科学研究得出的一些结论,还是要在实践当中

慢慢验证。

专家表示,对于“火腿培根致癌”等标签化的信息,应当科学地解读,以避免造成恐慌。“只要适量,这些加工肉制品都是可以食用的。”赵凤岭表示,这些加工肉制品本就该是偶尔才吃的东西,不能顿顿吃。

一次吃大量肉食时应配以新鲜蔬菜

除了将火腿、培根等加工肉制品列为致癌物,此次国际癌症研究机构还将牛肉、羊肉和猪肉等红肉类归为“疑似致癌物2A级”。“火腿还可以少吃,甚至不吃,可红肉都致癌,那还怎么活啊?”对于那些无肉不欢的“肉食爱好者”来说,这无疑是个更大的“噩耗”。

“过多摄入肉类确实会增

加患癌症等疾病的风险,但如果因此纠结于到底该不该吃肉,可能更会增加患病风险。”赵凤岭表示,心情压抑是癌症的重要诱因之一,如果很喜欢吃肉,而又不爱吃,可能情况更糟。

赵凤岭表示,对于肉类的摄入,主要是控制摄入量。她建议,吃肉要注意新鲜,且应当是

在正规商店购买经过卫生检疫的肉类。国家推荐的量是平均每人每天摄入一两到一两半,即50克至75克。

“吃的方法也很重要,如果一顿饭吃肉较多的话,可以适当减少主食的摄入,同时要配以新鲜的蔬菜,最好是生鲜的。”赵凤岭表示,生鲜蔬菜可以抵消肉类可能带来的有害物质。

杜慧真同时提醒,在山东人的饮食习惯里,一般不会吃大量的培根等加工肉制品,但是高盐、高油的饮食习惯,相比吃加工肉制品的危害可能更大。

“食盐摄入量每人每天不应超过6克,油脂的摄入量每人每天不超过25克。”杜慧真建议,烤串等烧烤类食物最好少吃。

看天

冷空气带来蓝天 风一转霾将重来

本报济南10月27日讯(记者刘德峰) 在经历了持续的雾霾天后,27日一早,济南终于迎来蓝天白云。在污染物排放总量减少不明显的情况下,冷空气成为驱散雾霾的关键。

在经历了26日的降温、降雨天气后,10月27日一早,济南市民终于见到了蓝天白云。监测数据显示,从27日凌晨3时起,济南市的空气质量由“轻度污染”转为“良”,并持续到27日傍晚时分。

“27日济南空气质量的变好,是从北方来的强冷空气导致的。”济南市环保局监测部门工作人员告诉记者,强冷空气使济南市扩散条件得以改善,这才换来了蓝天白云。不过与此同时,“济南市主要污染物的排放总量没有多大变化。”该工作人员告诉记者。

污染物总量不能得到有效的降低,蓝天白云的天气也就难以留住。“28日起,济南的空气质量就会变得差一些。”公众环境研究中心主任马军表示,北风转南风的天气,可能会让雾霾天卷土重来,“直到下一次强冷空气到来,济南的空气质量才会重新变好。”

据济南市环保局发布的环境空气质量预报,10月28日济南市的空气质量指数类别为“轻度污染”。

总让冷空气扮演济南空气质量救星的角色,对于即将到来的供暖季不是个好消息。“进入冬季后,特别是在供暖期间,济南市容易出现逆温天气”,马军告诉记者,静风、逆温的天气均容易使大气污染物出现较为严重的累积,从而使雾霾天频频出现。

纸条征集令

“纸条”是日子版常设栏目。递纸条的方式现在有三种:拨打96706;将纸条内容及个人联系方式发送到邮箱qlzhitia@163.com;还可以给齐鲁晚报投递周末官方微信(qilyizhoumo)发信息:我要递纸条+姓名+联系方式+纸条内容。如果您的问题关注度足够高,还可以得到百元奖金哦!

一汽-大众“儿童安全行动”走进青岛

10月25日,在青岛市红黄蓝万科城幼儿园,进行了这样一堂特殊的课程:一群活泼可爱的小朋友,认真聆听着交警叔叔介绍儿童乘车安全常识及儿童安全座椅知识,陪他们一起上课的还有他们的爸爸妈妈,以及来自山东省的媒体朋友,大家齐聚一堂,共同将关注的目光指向儿童乘车

安全,拉开了“快乐童年 安全童行”2015一汽-大众“儿童安全行动”青岛站的帷幕。此次青岛站活动,是2015一汽-大众“儿童安全行动”的第四站。此前已在深圳、沈阳、太原三地成功举办,后续还将在南京、贵阳继续进行儿童安全座椅的系列推广活动。(牛翔宇)



全新宝马7系上市

10月24日,宝马在北京雁西湖畔正式宣布旗下豪华轿车全新BMW 7系正式上市。本次在国内上市的车型均为长轴距版本,新车共4款车型,售价区间为118.8万-198.8万元。全新7系采用新的复合材料轻量化车身,家族式的双肾型格栅配合全新的大灯外形让新车看起来更为年轻。在动力方面,全新宝马740Li

车型搭载3.0T直列六缸发动机,宝马750Li车型搭载4.4T V8发动机,750Li xDrive车型配备全时四驱系统。无论“坐宝马”还是“开宝马”,全新BMW 7系都将驾乘乐趣提升到了全新境界,另外,全新宝马7系将主打独特的科技化配置,全新的设计和更为精致的工艺。(吕晓丽)



“城市悦野”倡导者 奇瑞“新瑞虎5”上市



10月21日,奇瑞“新瑞虎5”在大连上市。新车推出了2.0L和1.5T两种动力共9款车型可供选择,官方售价8.99万-15.09万元。新瑞虎5基于奇瑞汽车正向体系 and 全新品质标准打造,是奇瑞汽车多年来在核心关键技术和体系能力方面深厚积淀的又一力作。新瑞虎5定位于“真实力驾享城市SUV”,配备的“5×5全路况城市驾控系统”在强调舒适性的同时,更注重城市越野性能,力求为消费者提供一款可愉悦乘坐,可纵情驰骋的多功能“城市悦野”座驾。“新瑞虎5”倡导的“城市悦野”全新产品理念,在造型、性能、内饰、配置、品质等方面也更迎合当下“乐观进取的中坚一族”的用车需求,体现着奇瑞汽车对当前SUV车型主流消费趋势的洞察和趋同。(孙亮)

国产Jeep自由光正式下线

10月19日,广汽菲亚特克莱斯勒汽车有限公司第一款国产SUV——Jeep自由光在长沙工厂正式下线,并由全新成立的广汽菲克汽车销售公司负责销售。据悉,全新国产Jeep自由光将于11月上市并在年内首批交付。首批将推出多款2.4L排量车型,还将陆续推出2.0L排量的车型,为

消费者提供更多样化的高性价比车型选择。随着Jeep自由光的正式国产,广汽菲克也正式拉开了Jeep品牌在中国市场快速扩充产品阵营的大幕,进一步确定其在SUV主流市场地位。到2016年内,将有包括自由光、自由侠等在内的3款Jeep品牌新产品陆续实现国产。(宇轩)

