



世界卫生组织称阿斯巴甜“可能致癌”，甜味食品怎么吃才健康？

王国民



世卫组织7月14日宣布，将人工甜味剂阿斯巴甜列为“可能致癌物”。

当天，国际癌症研究机构(IARC)、世卫组织(WHO)和联合国粮农组织食品添加剂联合专家委员会(JECFA)联合发布阿斯巴甜危害与风险评估报告称，基于阿斯巴甜具有人类致癌性的“有限证据”，将其归类为“可能致癌物”(IARC 2B类)，并重申建议的日常摄入量每公升体重40毫克以内。

世卫组织两大机构的评估结果既相互独立又相互补充，评估结果为我们每日的阿斯巴甜摄入量提供了标准。

据介绍，IARC根据致癌证据的高低把致癌物分为三大类：1类具有人类致癌性；2A类对人类可能致癌，2B类对人类可能致癌但缺乏充分科学证据；3类为尚无法分类。

此次阿斯巴甜虽被列为2B类致癌物，但两大机构的评估都认为阿斯巴甜对人类致癌的证据有限，在实验动物中发现的致癌证据也有限，与导致有关癌症的可能机理证据同样有限。同一等级致癌物的还包括

泡菜、机动车尾气等。

致癌等级不等于致癌强度，IARC只是根据致癌证据的强弱划分致癌等级，其中酒精、黄曲霉毒素都被判定为1类致癌物，但两者的致癌强度与毒性却明显不同。

此外，致癌存在一个概率问题，含酒精饮料、槟榔果早已被列入1类致癌物，连我们最为常见的红肉也被列为2A类致癌物，所以正常情况下只要根据膳食指南适量食用就没有问题。

从“糖”到“代糖”谈谈我们对健康的定义

大家都知道，过量摄入糖会增加肥胖、龋齿、2型糖尿病等慢性病的风险，对健康不利，所以减少糖的摄入已成为健康饮食的共识。

但爱吃甜是人的天性，这是由人类基因决定的，吃甜可以为我们增添很多快乐，这也是在人们意识到过量摄入糖的危害后，低热量或0热量的代糖顺势出现并风靡全球的内在动力。

无糖饮料、无糖口香糖、冰淇淋、酸奶、糕点、饼干和维生素咀嚼片等食品中都可能含有

阿斯巴甜等代糖。

大多数代糖既有甜味又提供很少能量或者几乎没有能量，看起来好像是控制体重的绝佳选择，但事实真的是这样吗？虽然JECFA等权威评估机构经评估认为甜味剂安全性没有问题，但这并不意味着甜味剂可以任性吃。

早在今年5月，世界卫生组织发布了一项有关非糖甜味剂的最新指南，建议大多数人应避免食用安赛蜜、阿斯巴甜、糖精、三氯蔗糖、甜菊糖苷等非糖甜味剂。建议也是在提醒人们不要过度依赖代糖。

从长期来看，用非糖甜味剂代替糖并不能帮助控制体重，长期大量使用还可能增加2型糖尿病、心血管疾病以及致癌的风险。

根据JECFA的评估得出结论，人们可在每公斤体重0-40mg的每日允许摄入量限量范围内食用是安全的，不过值得注意的是，无糖甜味剂尽量少喝，白开水才是最好的饮品。

酸甜苦辣咸中的甜味是生活中不可或缺的一部分，也是我们提升幸福感的重要元素。当我们感到生活压力大或焦虑

时，吃上一些甜味食品，中枢神经系统就会分泌让人快乐的多巴胺，让人感到放松、愉快。

糖与代糖本身都不是洪水猛兽，真正可怕的是长期摄入过量的糖和代糖，它们只是日常生活中的调味剂，我们可以偶尔吃点甜食、喝点甜饮料，把糖和代糖当作日常生活中偶尔的愉悦体验，既可以提高我们的生活质量，又不会影响身体健康，只要不把它们当成每日生活中的必备食物即可。

除了糖与代糖，青椒、洋葱、生菜、胡萝卜等蔬菜以及大部分水果中都有甜味，都是带给我们甜味感受的天然好食材，需要指出的是，香蕉、苹果、桃等水果含糖量高，但只要根据营养指南建议平均每天食用半斤水果，还是会给身体带来益处。

减肥不一定要过度依赖代糖，也不必刻意追求0糖0卡，做到吃动平衡、适量运动，合理膳食、食物多样，保持愉快心情，这些才是健康生活的必需。

(作者为中国农业大学营养与食品安全博士后、北京物资学院副教授、北京食品学会老年食品与健康专委会主任委员)

(来源:新华网)



全脂、低脂、脱脂：三种牛奶哪种好？

马冠生 闫心语

买牛奶时，看到“全脂”“低脂”“脱脂”的字样，会不会有点纠结？到底哪种更好？今天我们一次说清楚。

为什么劝你多喝奶？

奶及奶制品营养成分丰富、组成比例适宜，容易被消化吸收，可以提供优质蛋白质、维生素A、维生素B2和钙等。

牛奶中蛋白质含量约为3%，消化率达90%以上，其必需氨基酸比例符合人体需要，属于优质蛋白质。

牛奶中脂肪含量约为3%-4%，并以微脂肪球的形式存在，有利于消化吸收。

牛奶中的碳水化合物主要为乳糖，具有调节胃酸、促进胃肠蠕动和消化液分泌的作用，并

能促进钙、铁、锌等矿物质的吸收。

牛奶富含钙、磷、钾，是膳食中钙的最佳来源。保证每天吃适量奶或者奶制品有利于骨骼健康，促进儿童的生长发育。

《中国居民膳食指南(2022)》建议，吃各种各样的奶制品，保证每天吃相当于300ml以上液态奶。

全脂、低脂、脱脂奶哪个好？

市面上销售的牛奶有全脂、低脂、脱脂之分。顾名思义，这三类牛奶的差别主要在脂肪含量上，其他的营养成分差别不大。

以市售某品牌全脂、低脂、脱脂牛奶为例，将全脂、低脂、脱脂牛奶的能量及产能营养素含量进行对比，发现4点：

1.三种牛奶的蛋白质、碳水化合物含量相近。

2.三种牛奶中脂肪含量差别较大。

全脂牛奶的脂肪含量约为低脂牛奶的两倍，而脱脂牛奶中几乎不含脂肪。

3.脱脂牛奶在脱脂过程中，除降低了牛奶中的脂肪含量，溶解在脂肪里对健康有益的脂溶性维生素，如维生素A、D、E等，也被一并脱去了。

4.全脂奶及其制品摄入与乳腺癌发病风险无关，但增加摄入低脂奶及其制品可降低乳腺癌发病风险。

应该如何选择牛奶？

根据自己的身体情况，选择合适的牛奶。

1.乳糖不耐受症：选择酸奶或舒化奶。

2.体重超重或肥胖：选择低脂牛奶或脱脂牛奶。

3.没有乳糖不耐受症，体重也没有超标：选择全脂牛奶。

看到这儿，如果体重正常的您还在担心全脂牛奶中的脂肪，那就来为大家算一笔账——

市面上销售的牛奶通常每个包装为250毫升，约含9.3克脂肪。而手掌心大小的肉，约为一两(50克)，一两猪肉含有18.5克脂肪，羊肉含有7.1克脂肪，牛肉含有2.1克脂肪，鸡肉含有4.7克脂肪。所以说，就算你喝了一瓶全脂牛奶，摄入的脂肪含量也就相当于一块肉。

其实，体重正常者完全没必要纠结喝全脂牛奶多出来的几克脂肪，合理膳食才是最重要的。

(来源:北京青年报)

科学辟谣进行时

不吃早餐会得胆结石？

不准确

不吃早餐不一定会患胆结石，但是会增加患胆结石的风险。

胆结石也就是胆囊结石，胆结石的形成原因复杂，与肥胖、糖尿病、肝硬化以及长期不良生活、饮食习惯等多种因素有关。其中不良饮食习惯不仅是指“不吃早饭”，还包括高能量、高碳水化合物、低膳食纤维的饮食。如果经常大量吃这类食物，即便每天按时吃早餐，也会有胆结石风险。

预防胆结石需要养成良好、科学、规律的饮食习惯，不仅要吃早餐，还要规律三餐，均衡营养，避免暴饮暴食和过度节食。

审核专家
甄志伟
国家食品安全风险评估中心研究员

科学辟谣进行时

咸鸭蛋蛋黄“流油”，脂肪含量特别高？

并非如此

实际上，咸鸭蛋的腌制过程并不会让鸭蛋内的脂肪变多，一颗咸鸭蛋里面的脂肪和一颗水煮鸭蛋里面的脂肪没什么区别。

那为什么咸鸭蛋腌制之后蛋黄就会流油呢？

在没有腌制过的鸭蛋中，蛋黄里其实就有很多的脂蛋白颗粒，是这些蛋白质把蛋黄中的脂肪分散成了很小的油滴。而随着腌制，盐浓度越来越大，蛋白质逐渐析出沉淀，就把带着的脂肪“放”了出来。这些小脂肪油滴聚成了大油液，这就是咸鸭蛋蛋黄流的“油”了！

审核专家
张强
北京大学公共卫生学院 副研究员 博士生导师

科学辟谣进行时

水果酵素有助肠道清理排宿便？

效果微乎其微

“酵素”也就是“酶”，活性酶有促进新陈代谢的作用。水果酵素是水果、糖密封发酵后的产物，水果上携带的细菌以糖为营养生长繁殖，最后代谢转化为酒、乳酸、醋酸等物质，以及各种各样的酶。

水果酵素中酶的种类由水果所携带的细菌种类所决定，不确定性很强，因此我们很难准确知道水果酵素中究竟含有哪些酶。

此外，水果酵素中的酶进入体内后，在胃液的酸性环境下会被胃酸消化分解，几乎所剩无几，因此对于人体的肠道菌群起不到什么作用。

审核专家
张强
北京大学公共卫生学院 副研究员 博士生导师