



腊肉香肠可以经常吃吗?

“要过年了,大家都开始忙着灌香肠、腌腊肉,大街小巷腊味飘香。小朋友们知道吗?在冰箱发明之前,受条件所限,人们在冬天很难吃上鲜肉。于是,人们就想出了用盐腌制延长肉类保存时间的办法。渐渐地,腊肉、香肠等各种腊味也就成了春节餐桌上必不可少的一道美食。

腊制品虽然美味,但存在着一定的健康风险。2015年,世界卫生组织下属的国际癌症研究机构(IARC)把腊肉、香肠等加工肉制品归入了I类致癌物的行列。我们有什么办法在享受美味的同时,也能保证健康呢?



2023年1月4日,在重庆市城口县厚坪乡红色村,村民黄由田在展示自家炕房内熏制的腊肉。



市民在超市购买香肠腊肉。

1

吃腊肉香肠要控制好量

首先要说明一点,I类致癌物、II类致癌物的分级并不是根据其致癌能力而定的,而是按照致癌证据的充分程度划分的。像I类致癌物指的就是:有充分的证据证明其致癌、达到一定剂量肯定会致癌的物质。

也就是说,吃腊肉、香肠不代表一定会患癌,但如果不控制好量、吃得太多,那确实会增加癌症的得病风险。有研究发现,每天吃50g香肠、腊肉等加工肉类,患结直肠癌的风险就会增加18%。哪些因素是导致腊肉、香肠不健康的“元凶”呢?

1、亚硝酸盐、亚硝基化合物

腊肉、香肠中含有大量的盐分,据统计,每100克腊肉中钠的含量接近800,超过一般猪肉平均量的十几倍。而过多的钠盐,一是会造成肉中B族维生素、蛋白质等营养的流失;二是在进

入人体后易造成血压波动,对心血管健康损伤很大。更重要的是,钠盐和肉中的蛋白质在经过微生物代谢后,可产生亚硝酸盐。而亚硝酸盐在人体肠胃中可反应生成亚硝基化合物,这是对动物具有较强致癌作用的一类化学物质,可导致胃癌、食道癌等的发生。

2、苯并芘(bǐ)

全国各地的腊味制作方法不尽相同,有些地方是直接盐腌制几天,然后拿出来晾干;有些地方腌制后还需要用火熏干。在熏制过程中,肉中的油脂很容易滴落在炭火上,从而生成大量浓烟。而多环芳香烃、煤焦油等有害化学物和强致癌物苯并芘等都可能藏身在这“浓烟”之中,并随着烟雾附着在熏制肉的表面。经常食用这种肉类,会在一定程度上增加胃肠道癌症、肝癌等患病几率。

2

安全食用腊味美食的方法

虽然存在致病风险,但这并不意味着我们必须完全放弃腊肉香肠这一传统美食,关键在于如何科学合理地食用。下面给大家提供4个“解毒”小锦囊。

1、久腌:避开亚硝酸盐

一般来说,腌制20天之后的腌制食品中亚硝酸盐含量已经明显下降,一个月后是安全的。此外,添加鲜蒜、鲜姜、鲜辣椒、维生素C等均可降低亚硝酸盐的含量。

2、水煮:稀释亚硝酸盐

咸鱼、腊肉盐分较高,食用之前先用水清洗,可去除浮尘、其他有害微生物。再浸泡一会儿,帮助稀释亚硝酸盐。随后用

水煮一遍,让一部分盐、脂肪、亚硝酸盐等有害物质溶于水。

3、小火慢熏:防烟尘

在制作腊肉时精选优质木材,小火慢熏,将温度控制在较低的水平,能有效抑制苯并芘等有害物质的产生。

4、搭配果蔬:降低致癌物危害

维生素C可以有效阻断亚硝胺的形成。在吃了腌制食品后,大家可以适当吃些猕猴桃、樱桃、草莓等富含维C的食物帮助降低危害。

华西都市报-封面新闻

记者 叶海燕

综合北青网、养生中国微信公众号

图据新华社客户端



腊肉是餐桌上的一道美食。