

## 食品安全系列宣传 2020 年之二十一：



### 经常吃烧烤会致 癌？做好这几点就 能安心撸串

科普中国-乐享健康

作者：王欣玥 李子仪

正值盛夏，滋滋冒油的肉串、外焦里嫩的鸡翅，啤酒加烧烤几乎成为当季标配。但在中国医学科学院肿瘤医院 2014 年公布的致癌食物中就包含了烧烤类食品。那么，在撸串季，如何既能满足口舌之欲又能保持健康呢？

木炭和烟是致癌的源头

高温下，烧烤中的油脂混合着丰富的香料滴入木炭，形成了独特的烟熏香。这恐怕正是烧烤令人神往的原因，但也是其致癌的源头。将肉类（牛肉、猪肉、鱼肉或家禽等）煎炸或置于明火上烧烤，会使其在高温烹制过程产生两种致癌物质：杂环胺和多环芳烃。

70 年代末，人们从烤鱼、烤牛肉炭化表层中提取出一种具有致突变性的化合物，这类物质主要由杂环胺类化合物组成。热反应让肉类食品的氨基酸和葡萄糖产生化学反应，从而形成杂环胺。温度达到 200°C 以上时，烤肉中的杂环胺含量更是比在 150°C 时高十倍。

多环芳烃的来源分为自然源和人为源。人为源主要是各种矿物燃料、木材、纸以及其他含碳氢化合物在不完全燃烧或还原条件下热解形成的，具有毒性，会致癌。烧烤一旦烤得过焦、肉类油脂滴到炭火时，产生的多环芳烃会随烟挥发并附着在食物上，进而增大致癌风险。

## 安心撸串要做好这几点

尽管炭火烧烤口感绝佳，但其极易产生致癌物质，相比之下，电烤的方式则更为安全健康。

在烤制前，对食物进行处理可以抑制致癌物质生成。一方面，可以先加热肉类（微波炉等），减少肉类在高温下的烹制时间，降低杂环胺水平；另一方面，可用洋葱、大蒜、柠檬汁等腌制食物。酚类、维生素等物质有抗氧化作用，能够抑制致癌物的生成。

除此之外，在烤制的过程中勤翻动，让肉和高温的接触时间变少，也能减少致癌物质的生成。同时，也应注意饮食的多样性。撸串时最好搭配新鲜果蔬食用。果蔬中的膳食纤维会对肠道起到一定的清理作用，有助于缓解吃烤肉对身体带来的危害。

本文由国家注册营养师、健康管理师宋兵兵进行科学性把关。