

食品安全系列宣传（2023年第二十期）：

世卫组织将宣布可乐雪碧口香糖~致癌？ 香肠火腿牛羊肉早就告诉过你→

2023-07-02 来源：北京科技报

6月29日，#阿斯巴甜 致癌#的话题登上热搜榜第一，一石在饮料行业 and 一众网友间激起千层浪，部分品牌连夜出面澄清……



路透社6月29日消息，世界上最常见的人工甜味剂之一——阿斯巴甜，将于今年7月首次被世界卫生组织（WHO）的癌症研究机构——国际癌症研究机构（IARC）列为2B级致癌物（即“可能对人类致癌的物质”）。

阿斯巴甜用于可乐等无糖汽水、部分口香糖和一些饮料等产品中。报道还称，上述结论是IARC在六月初召集外部专家开会后做出的，该会议主要依据所有已公布的研究证据，评估哪些物质对人体有害。粮农组织/世卫组织食品添加剂联合专家委员会（JECFA）也在对阿斯巴甜的使用情况进行审查，将于7月宣布调查结果。

IARC是谁？为何一条消息让行业如此紧张？

IARC是世界卫生组织旗下的机构，官网显示，该机构是跨学科的，汇集了流行病学、实验室科学和生物统计学方面的能力，以确定癌症的原因，从而可以采取预防措施，减轻疾病负担和相关痛苦。

IARC的信息本身并没有强制性，但其观点或会间接影响监管部门的决策，因此也受到行业关注，此前肉制品行业就经受过来自IARC观点的影响。

2015年10月26日，IARC曾发布报告，将香肠、火腿、培根等大众熟悉的加工肉制品列为“一类致癌物”，新鲜牛羊肉等红肉列为“疑似致癌物2A级”（致癌等级详见下文）。彼时，受这一消息影响，生猪屠宰及肉制品相关上市公司股价不同程度下跌。

阿斯巴甜是什么？哪些饮料加了？

阿斯巴甜属于人工高倍甜味剂，其甜度是蔗糖的200倍，在达到相同甜度的情况下，使用阿斯巴甜这类甜味剂可节省成本。有记者曾通过线下商超和电商平台梳理了41款涉及“无糖”“低糖”概念的饮品，覆盖市面上常见的碳酸饮料、气泡水、茶饮料及其他饮品。

大部分宣称“无糖”“低糖”的饮料实际上并没有使用阿斯巴甜，只有部分产品标明有阿斯巴甜，包括可口可乐零度、可口可乐纤维+、雪碧纤维+、芬达零卡、百事可乐零度、百事轻怡可乐。此外，玛氏Extra口香糖和一些思乐宝（Santitas）饮料等，也使用了阿斯巴甜等甜味剂。

营养成分表 nutrition information		
项目/ Items	每份/ per serving	营养素参考值%/ - NRV%
能量/energy	0千焦(kJ)	0%
蛋白质/protein	0克(g)	0%
脂肪/fat	0克(g)	0%
碳水化合物/carbohydrate	0克(g)	0%
—— 糖/sugar	0克(g)	0%
钠/sodium	59毫克(mg)	3%

每罐为1份, 每份330毫升

欲了解更多iCoke积分计划请登录www.iCoke.cn

度可口可乐, 汽水 配料: 水、食品添加剂(二氧化碳、焦磷酸、磷酸、苯甲酸钠、阿斯巴甜(含苯内氨酸)、安赛蜜、糖精钠、咖啡因、蔗糖素)、食用香精 由「可口可乐」度可口可乐、「可口可乐零度」、「Coca-Cola」、「iCOKE」波浪形飘带图案商标持有人可口可乐公司授权以下工厂出品 北京可口可乐饮料有限公司(代码BJ) 地址: 北京市经济技术开发区荣京东街9号 产地: 北京市 生产许可证编号: QS1100 0601 1223 天津可口可乐

激湃 · 10%公司

天下无糖

碳酸饮料和茶类最爱哪种甜味剂？

碳酸饮料

可口可乐零度	阿斯巴甜
可口可乐纤维+	安赛蜜
雪碧零卡	三氯蔗糖
雪碧纤维+	木糖醇
芬达零卡	甜菊糖苷
百事可乐零度	赤藓糖醇
百事轻怡可乐	果葡萄浆
农夫山泉汽茶青柑普洱	白砂糖

除了上述饮料，其他食品也将阿斯巴甜作为甜味剂，如绿箭弹立方无糖口香糖。

如何理解“可能对人类致癌的物质”？

IARC 对已进行致癌研究的化学物分为四类：

一类致癌物：对人体有明确的致癌作用，动物试验和人群流行病学调查都已确认。一类致癌物包括黄曲霉素、亚硝胺、二恶英、尼古丁、苯并芘等。亚硝酸钠等亚硝酸盐（-NO₂）、含“偶氮基（N=N）”

的有机物等也可以认为是一级致癌物。常见一类致癌物的来源：黄曲霉素：来自烂花生、花生油、玉米、大米、棉籽中最为常见。

亚硝胺：来自腐烂的粮食、蔬菜、鱼肉、蛋奶

二恶英：来自焦油、沥青（所以不要去刚铺好的马路）、塑料燃烧（危害巨大）

苯并芘：来自香烟烟雾、汽车尾气、熏烤、高温烹调食品等（当炒菜的油温超过 270℃时，就会产生苯并芘。烧烤也能产生苯并芘，尤其是烧烤肥肉、鸡皮、羊排等油脂较高的食物，特别要注意烤焦的部分，更是苯并芘的聚集地，其含量可高达普通食物的 10~20 倍。）

烟草、酒精饮料、黄曲霉素、槟榔、中式咸鱼等明确有致癌作用。大家生活中可能觉得吸烟喝酒没有大碍，但是日积月累就可能成为癌症的“元凶”。黄曲霉素则主要存在于霉变的坚果、大米和玉米等，吃这些食物时一定要注意清洗和储存得当。

二类致癌物：根据其可能性的高低分为 2A 和 2B 两级。

2A 级致癌物对人体很可能致癌，即对动物为确定致癌物，但对人体致癌性证据有限，如丙烯酰胺、无机铅化合物、氯霉素等。（生活中如果经常采用高温油炸、高温油烟烹制食物，接触到丙烯酰胺的机会就比较大，应尽量避免。）

2B 级致癌物可能致癌，即对人体和动物的致癌性证据都不充分，如氯仿、敌敌畏、蔡卫生球、镍金属、硝基苯、柴油燃料、汽油等。

（如果上述外媒报道属实，那么阿斯巴甜即属于这一类——“2B 级”致癌物。）

三类致癌物：对人体致癌性尚无法分类，即可疑致癌。

包括苏丹红色素、胆固醇、咖啡因、三聚氰胺、糖精等尚不能分类的致癌物。这类物质动物和人群研究的致癌证据都不充分，或动物实验证据充分，但人群研究则明确无致癌作用。当然，这并不意味着这些食物可以不顾数量放心吃，因为它们虽然不致癌，但可以带来其他健康风险。

四类致癌物：对人体可能不致癌。

如：己内酰胺此外，有些学者和研究机构还将致癌物分为确认致癌物、可疑致癌物、潜在致癌物。还有按化学结构分类，如烷化类、多环芳烃类、亚硝胺类、植物毒素类和金属类等。

阿斯巴甜健康争议由来已久，相关饮料还能喝吗？

“（说阿斯巴甜可能致癌）还是比较意外的。”北京营养师协会理事、清华大学公共卫生硕士顾中一表示，阿斯巴甜一直很有争议，几十年前就有关于神经毒性方面的一些争议，在 2005 年的时候，曾经有一项动物实验认为非常高剂量的阿斯巴甜，可能导致大鼠出现淋巴瘤和白血病，但权威机构核查证据之后一直没判定其有致癌性，“所以我个人是不担心它致癌的。”

顾中一认为，即使最终权威机构正式宣布阿斯巴甜是可能致癌的物质，也并不意味着这种甜味剂不能正常用了，“这个跟一般意义上的有毒性之类的是两个概念”。

此外，目前可替代的甜味剂有很多，加上阿斯巴甜的甜度是蔗糖的 200 倍，很多大企业的产品中使用阿斯巴甜的也不多，大家日常食用的剂量还是比较少的。值得注意的是，路透的报道中援引的知情人士并未透露，IARC 认定的阿斯巴甜存在致癌可能性的量级，即正常人服用多少剂量才有致癌的风险。另一位营养领域从业人员也表示，即使最终宣布阿斯巴甜可能致癌，极大可能并不会对普通人的饮食习惯产生太大的影响，之前不少食物或成分都有更明确的致癌性风险，如槟榔与口腔癌，酒精与肝癌，但人们并没有完全远离槟榔或酒精，相关行业也始终存在并发展。

整理/新媒体编辑 张宏伟

（本文综合自界面新闻、光明网、中国新闻网、上观新闻、BTV 我是大医生、科普中国等）