

食品安全系列宣传（2024年第3期）：

男子一天三餐全靠腌菜，确诊胃癌晚期！ 腌菜怎么吃更放心？

来源：2023-11-12 人民网科普-食品安全

近日，一则男子每天连吃三顿腌制品确诊胃癌晚期的消息登上热搜。长期食用腌制菜是否会危害身体健康？腌制菜怎么吃更放心？带着这些问题，记者采访了首都医科大学公共卫生学院营养与食品卫生学系教授、副院长余焕玲。



家庭版腌制菜。人民网记者 乔业琼摄

腌制菜到底能不能吃？

“腌制菜是蔬菜经过腌渍或酱渍等加工工艺得到的传统食品，包括常见的酱菜、泡菜、发酵酸菜等。”余焕玲介

绍，一些媒体报道中提及腌制菜对健康的影响，主要体现在腌制菜中亚硝酸盐的含量问题上。

余焕玲表示，亚硝酸盐摄入过量，会诱发中毒性高铁血红蛋白血症，出现胸闷、呼吸困难、头晕、头痛、呼吸急促、恶心、呕吐腹泻等症状。严重者会昏迷、惊厥、大小便失禁，甚至可因呼吸衰竭而死亡。

“此外，亚硝酸盐还能够与胃中蛋白质的分解产物胺类反应，生成具有极强致畸性、致癌性的亚硝胺等 N-亚硝基化合物。”余焕玲说。

根据食品安全国家标准 GB 2762-2012《食品中污染物限量》规定，腌渍蔬菜中亚硝酸盐（以亚硝酸钠计）含量不得超过 20mg/kg，农业行业标准 NY/T 437-2012《绿色食品 酱腌菜》规定绿色食品酱腌菜中亚硝酸盐的含量应不超过 4mg/kg。

那么，人们平时食用的腌制菜是否安全？余焕玲表示，腌制菜中的亚硝酸盐含量会随着时间的延长不断下降，峰值往往出现在腌渍之后的 5-10 天，多在 20-30mg/kg，通常 20 天以后，腌制菜中的亚硝酸盐含量就比较低了。“如果是自己腌渍的泡菜，最好在 2 天内或者 20 天之后食用。”

“在注意卫生、操作得当的情况下，腌制菜是比较安全的。预防亚硝酸盐中毒，最重要的是避免误用，也就是把亚硝酸盐当成食盐使用。”余焕玲说。

怎样食用更放心？

余焕玲表示，传统的腌制菜是利用盐类的高渗透压和微生物的作用发酵而成，但由于作为腌制菜原料的新鲜蔬菜通常高度富集硝酸盐，在传统的储藏、发酵等过程中，硝酸盐容易被硝酸还原酶细菌转化成亚硝酸盐，造成亚硝酸盐残留和超标等安全性问题。

“在生活中，虽然由于腌制菜中亚硝酸盐含量导致食物中毒的事件比较少见，但为了大家健康考虑，可以通过改进工艺，尽可能降低亚硝酸盐的含量。”余焕玲建议，可以对蔬菜原料进行热漂烫和低温贮藏，在发酵液中添加适量茶多酚、姜汁、香辛料等，以减少亚硝酸盐的产生。

按照食品安全国家标准 GB 2760-2014《食品添加剂使用标准》规定，酱腌菜中允许添加的抗氧化剂包括植酸、抗坏血酸、磷脂、D-异抗坏血酸及其钠盐等。“添加抗氧化型维生素类对泡菜中亚硝酸盐的生成有抑制作用，且抗坏血酸（维生素 C）的效果好于维生素 E 和维生素，提示在腌制时可适当搭配一些复合维生素。”余焕玲说。

“与新鲜蔬菜相比，大多数腌制菜营养素含量降低，同时食盐和亚硝酸盐的含量增加。因此，腌制菜虽然可口，但是要注意控制食用量，避免钠摄入量超标。”余焕玲说。

余焕玲推荐，吃腌制菜的同时搭配富含维生素 C 的蔬果，比如甜椒、西兰花、冬枣、草莓等，不仅能提高食品安全性，还能降低亚硝酸盐对身体的伤害。（人民网记者乔业琼、实习生胡海月）