

世界上最常见的人工甜味剂之一——阿斯巴甜,在7月首次被世界卫生组织的癌症研究机构——国际癌症研究机构列为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。

粮农组织和世卫组织食品添加剂联合专家委员会也在对阿斯巴甜的使用情况进行审查,将于近日宣布调查结果。

阿斯巴甜的危害到底有多大

无糖饮料还能喝吗

1 国际癌症研究机构研究啥

国际癌症研究机构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。

国际癌症研究机构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国际癌症研究机构观点的影响。

2015年10月26日,国际癌症研究机构曾发布报告,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”,新鲜牛羊肉等列为“疑似致癌物2A级”。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。

2 阿斯巴甜是什么

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,玛氏口香糖和一些思乐宝饮料等,也使用了阿斯巴甜等甜味剂。

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,玛氏口香糖和一些思乐宝饮料等,也使用了阿斯巴甜等甜味剂。

3 如何理解「可能对人类致癌的物质」

国际癌症研究机构对已进行致癌研究的化学物质分为四类:

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毒素、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:黄曲毒素来自烂花生、花生油、玉米、大米、棉籽中。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。



4 相关饮料还能喝吗

“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,相关媒体的报道中援引的知情人士并未透露,国际癌症研究机构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。据“北京科技报社”

烟草、酒精饮料、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”。黄曲毒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清洗干净和储存得当。

二类致癌物:根据其可能性的低分为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。生活中如果经常食用高温油炸、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、苯卫生球、镍金属、硝基苯、柴油燃料、汽油等。如果报道属实,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。