

无糖饮料,我们还能喝吗 阿斯巴甜可能致癌

近段时间,阿斯巴甜可能致癌的传言满天飞。国际癌症研究机构、世界卫生组织和粮食及农业组织食品添加剂联合专家委员会日前发布了无糖甜味剂阿斯巴甜对健康影响的评估报告。

国际癌症研究机构援引对人类致癌性的“有限证据”,将阿斯巴甜归入可能对人类致癌之列。联合专家委员会重申其每日允许摄入量为每公斤体重40毫克。

这是国际癌症研究机构首次对阿斯巴甜进行评估,也是联合专家委员会对其开展的第三次评估。

阿斯巴甜是一种广泛应用于食物和饮料的甜味剂。无糖可乐、口香糖都少不了它。

据中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红介绍,阿斯巴甜是两种氨基酸,即L-苯丙氨酸与L-天冬氨酸,催化制成的一个二肽,并含有一个甲酯。它的甜度大约是蔗糖的200倍,所以用于增甜时的实际用量要比蔗糖少很多。而白砂糖、冰糖、绵白糖、红糖等的主要成分都是蔗糖。

范志红介绍,国际癌症研究机构对各种物质的安全相关研究进行了梳理,按照与癌症风险的联系,做了致癌可能性的分级。其中1类是“确定的人类致癌物”;2类包括2A类(对人类很可能致癌)和2B类(对人类可能致癌);如果被列入3类,那就是目前的证据还没有提示它有

致癌作用。

国际癌症研究机构根据人类癌症(特别是肝癌)方面的有限证据,将阿斯巴甜归类为对人类可能致癌(2B类)。

被列入可能致癌物的名单,并不一定等于“吃了就要得癌症”。做这些分类,是为了警示人们,在职业防护和日常生活中应当注意控制,乃至避免接触那些可能增加癌症风险的物质。

范志红坦言,实际上,很多食物中含有国际癌症研究机构所列出的1类致癌物,或者食物本身就被列入1类或2类致癌物,但各国也不会禁止销售,很多公众还是会食用的。

她举例,如酒精饮料中的酒精被列入1类致癌物,但酒、酒心巧克力、朗姆酒蛋糕、酒酿甜食、糟鱼、糟

蛋之类含酒精的食物,仍然备受喜爱。比如亚硝酸盐类物质也是确定的致癌物,但海米、干贝、虾皮、鱼干之类,天然就会带着点亚硝酸盐物质。再比如,烧烤食物、油炸食品中的苯并芘之类多环芳烃物质也是确定的致癌物,但人们对烤串的热情丝毫不减。

联合专家委员会得出结论,所评估的数据表明没有充分理由改变以往确定的阿斯巴甜每公斤体重0至40毫克这一每日允许摄入量。

因此,联合专家委员会重申,人们可在这个每日限量内放心食用阿斯巴甜。例如,假设没有其他方面的食物摄入,一罐含有200毫克或300毫克阿斯巴甜的减肥软饮料,一位体重70公斤的成人每天要饮用9罐至14罐以上才会超过每日允许摄入量。

被列入“黑名单”并不一定等于“吃了就要得癌症”

科学界对甜味剂是否健康一直有争议

阿斯巴甜只是合成甜味剂中的一种。其他常用合成甜味剂还包括三氯蔗糖、甜蜜素、安赛蜜等。此外,人们最熟悉的是糖醇类甜味剂,包括几十种糖醇,如木糖醇、麦芽糖醇、赤藓糖醇等,它们是天然存在的甜味物质,通过发酵或氢化的方式来大量生产。

关于甜味剂是否会损害健康的争议从未停止。曾经宣传健康安全

的“代糖宠儿”赤藓糖醇在几个月之前就爆出新闻:《自然·医学》杂志刊登的研究结果发现,大量摄入赤藓糖醇会促进血小板聚集和血栓形成,增加心血管疾病风险。每天摄入30克的量就会产生不良效果,而这个量和一瓶甜饮料所需要的增甜数量是基本相当的。

不久前,世卫组织也发布了有关甜味剂的报告,提醒大家喝无

糖甜饮料、使用各种甜味剂,对预防各种慢性疾病是没有什么益处的。

但范志红也表示,因为研究的证据力还不够强,结果也不完全一致,因此世卫组织和各国食品添加剂管理机构至今还没有对它们做出禁用建议。

据《科技日报》



你有没有发现,餐厅特别喜欢用巴沙鱼肉做菜?无论是酸菜鱼、水煮鱼还是烤鱼,如果端上桌的鱼肉无刺又细嫩,那么它十有八九是巴沙鱼做的。

为什么巴沙鱼这么便宜?

巴沙鱼,其实是这种鱼在市场上的商品名,人家正儿八经的名字叫做博氏巨鲶。

是的,巴沙鱼其实也算是一种鲶鱼了,和我们平时吃的土鲶、花鲶算得上是远房亲戚,难怪巴沙鱼的肉质也是软嫩口感的。

如果你看到巴沙鱼没有被人类肢解成鱼片前的全貌,就会发现它和土鲶不光肉质相似,长相也十分接近——浑身滑溜无鳞,唇边有两根溜光水滑的长须子。

不光是长相符合鲶鱼的特点,巴沙鱼在生活特性上也是十分典型的鲶鱼。

巴沙鱼是杂食性鱼,对于饲料的要求不算很高,基本算得上是啥吃啥。它们长得也很快,只需要短短几个月就能从鱼苗成长为可以出鱼塘的大鱼。

更重要的是,它们对居住环境的要求也不高。就算是氧气含量稍低一些、水质稍差一些、同住一塘的鱼多了

些,它们也能活得自在,快速长肉。

好养、长得快还不挑剔,让巴沙鱼特别适应人类的大规模养殖,而养殖的规模化降低了成本,这就是巴沙鱼为什么价格低廉的根本原因。

在常年养殖巴沙鱼的越南、泰国等地区,巴沙鱼养殖的成本不光压得低,就连出塘次数都能做到一年两次,也难怪巴沙鱼能坐稳性价比鱼王的宝座。

不过,从越南、泰国到国内的超市冷柜,售卖鲜活的巴沙鱼肯定是没办法做到了。因此,来到我们面前的巴沙鱼都是被处理过的鱼排形态。

为了保鲜以及保持长时间储运后鱼肉不失水,巴沙鱼排往往都会用含有磷酸盐的食品保水剂浸泡后再包上一层厚厚的冰衣。

这虽然能留存鱼肉中的水分,但也会影响鱼肉的口感,让它整个吃起来都是水汪汪、软绵绵的,没有土鲶、花鲶那种肉纤维的感觉,鱼肉本身的鲜美风味也基本流失掉了。

很便宜的巴沙鱼可以放心吃吗



有人用巴沙鱼冒充龙利鱼?

在市场上,有时巴沙鱼还会被冠以淡水龙利鱼的名头去售卖。

其实,龙利鱼就是海边常说的舌鳎鱼,因为体型侧扁呈舌头形状而得名。龙利是广东地区对鲽形目舌鳎科下多种鱼的统称,读起来比舌鳎顺口,龙利鱼这个名字也就成为了这类鱼共用的商品名。

因为龙利鱼长得扁平,剥皮去主刺就剩下了一片薄而平

的鱼柳,这就给了巴沙鱼蹭热度的机会。虽然巴沙鱼和龙利鱼,一个是河鱼一个是海鱼,一个是鲶鱼一个是比目鱼,可谓是八竿子打不着的关系,但架不住两者做成鱼柳之后的样子太像了,因此不少无良商家就会让巴沙鱼挂着龙利鱼的名头去售卖。

不过一旦做熟了,两者的口味差别还是挺明显的。

巴沙鱼排通常更厚实,肉质不仅软嫩,而且多汁,可惜的是虽然口感不错,巴沙鱼却

没有什么突出的风味,如果不外加调料进行调味,会让人觉得食之无味。相比之下,龙利鱼就好太多了,口感细嫩软滑不必多说,还有着独特的鲜甜滋味,风味十分突出。

如果想避免买到巴沙鱼,可以记住这些挑选要点:

- ①太便宜的,一定不是真龙利鱼;
- ②标淡水龙利鱼的,是巴沙鱼;
- ③产地标注为越南、泰国的,大概率是巴沙鱼;
- ④包装上写着 Cabasa、Basa 的都是巴沙鱼。

当然,如果没有被无良商家坑钱,巴沙鱼本身其实也是一种很优质且高性价比的蛋白质来源,但买巴沙鱼的时候也需要注意:

太便宜的不要买,因为冰衣可能会厚;鱼排出现明显萎缩、失水的不要买;临期的不要买。

据“科普中国”