



加州裁定咖啡企业须提示癌症风险，此事引发全球媒体广泛关注和争论。那么，丙烯酰胺是什么？真的会致癌吗？我们又该怎么做？

被“咖啡致癌”刷屏了？ 你该先了解下啥是“丙烯酰胺”

一天喝咖啡别超过5杯

释疑

哪些食物丙烯酰胺易超标？

国内外检测发现，三类食物丙烯酰胺最易超标
一是炸薯片、炸薯条、炸土豆丝等油炸薯类；
二是油条、麻花、薄脆、排叉(北京传统小吃)等油炸面食；
三是饼干、曲奇、薄脆饼等焙烤食品。
此外，人们爱吃的烤肉、烤鸡翅、烤鸡腿、烤肠、烤串，也都是有丙烯酰胺的。

如何减少丙烯酰胺摄入？

实际上，要想减少丙烯酰胺对身体的潜在危害，并非杜绝咖啡就能简单实现。专家建议，人们在日常生活中，应少用煎、炸、烤等烹饪方法，尽量避免连续长时间或高温烹饪食品，以减少丙烯酰胺的产生。

1. 烹调时，多蒸煮炖、少煎炸烤炒，坚决不吃煎/炸/烤糊了的食物，尤其是烤糊了的肉类；
2. 少喝速溶咖啡，现磨现煮咖啡更健康，以减少饱和脂肪酸、反式脂肪酸的摄入；
3. 少喝浓咖啡、加入过多糖或奶的花式咖啡；
4. 最理想的咖啡饮用方式是意大利浓缩咖啡加少许奶，无糖饮用。如果觉得口感略苦，可选少糖或半糖；
5. 双相障碍、躁狂症、精神分裂症等精神疾病患者不可喝咖啡，胃肠功能不佳尤其是有胃食管反流的患者、心血管病人、患有骨质疏松的老人，要慎喝、少喝咖啡，一天顶多一杯。普通人一天最多不要超过五杯咖啡。

■综合新华社、央视、人民日报、新京报

只会让消费者感到迷惑

美国全国咖啡协会主席兼首席执行官威廉·默里称，这一案件是对《安全饮用水与毒性物质强制执行法》的嘲弄，无助于提高公共健康，只会让消费者感到迷惑。

美国南加州大学研究饮食和癌症的专家玛丽安娜·卡拉·斯特恩说：“我理解法官依照书本的逻辑，但我也了解科学，从科学的角度，公众没有理由为饮用咖啡担心。”

实际上，无论是咖啡还是薯条等其他含有丙烯酰胺的食物，谈论致癌性都不能脱离“剂量”这一重要参数。以咖啡为例，中国国家食品安全风险评估中心的数据显示，每千克煮咖啡中丙烯酰胺平均含量为13微克。而此前曾有研究显示，丙烯酰胺的致癌剂量大约为每天每千克体重摄入2.6微克至16微克。也就是说，一个50公斤体重的成年人，需要每天喝下至少10公斤咖啡，才会喝到致癌剂量。

美国哈佛大学公共卫生学院营养专家爱德华·焦万努奇指出，实际上，咖啡有助于减少罹患癌症风险的证据还要比致癌的证据更多一些。

国际癌症研究机构2016年将咖啡移出了“可能致癌物质”的名单。该机构在分析1000多项研究后指出，没有证据证明咖啡与罹患癌症之间存在必然关联，咖啡还可能降低肝癌和子宫癌的风险。

美国癌症研究学会日前专门发表博客文章指出，咖啡不需要被贴上“致癌”标签。事实上，咖啡含有多种生物活性物质，可能有抗氧化、抗癌等功效。

科普

问：丙烯酰胺是什么？

答：丙烯酰胺是食物在煎、炸、烘烤等高温加热过程中产生的一种化学物质。炸薯条、烤面包、烘焙咖啡豆时都可能产生一定量的丙烯酰胺。

问：丙烯酰胺会致癌吗？

答：大量动物实验表明，丙烯酰胺的确具有一定致癌性，并且能够造成神经系统损伤，影响婴儿早期发育，危害男性生殖健康。不过，这些致癌性也只是“疑似”。目前的研究也只是停留在动物实验阶段，并没有充分证据表明在人类身上具有同样危害。

复旦大学附属肿瘤医院肿瘤预防部主任郑莹则认为，长期以来，咖啡和患癌风险之间的关系，是业界研究热点，结论总是无法确定。

问：要给咖啡贴上“致癌”标签吗？

答：尽管加州法官要求，在加州销售的咖啡产品需标注致癌风险警示标识，但美国癌症研究学会日前专门发表博客文章指出，咖啡不需要被贴上“致癌”标签。事实上，咖啡含有多种生物活性物质，可能有抗氧化、抗癌等功效。

