

一周辟谣

“高蛋白致癌”的传言 一项被错误解读的动物 实验研究

美国康奈尔大学著名营养学教授坎贝尔曾写过一本畅销书,叫做《中国健康调查报告》,书中介绍了一个实验,其结论为:用高酪蛋白饲料饲喂老鼠,会促进老鼠肝癌的发生;把酪蛋白换成植物蛋白,则不会有同样的结果。这个实验转头就被素食主义和动物保护机构加以利用,逐渐演变成了“高蛋白致癌”的“科学证据”。

但其实,这个实验并不能得出“高蛋白致癌”或者“酪蛋白致癌”的结论。首先,实验所用的老鼠已经被黄曲霉毒素诱导产生了癌细胞,并不是正常的老鼠;其次,实验老鼠的饮食中,酪蛋白是唯一的蛋白质来源。这两点都跟正常饮食大不相同,此外,老鼠实验的研究结果也不能直接套用到人类身上。总之,这项研究只具有科研价值,完全不能用来作为生活指南,更不该成为支持“高蛋白饮食致癌”的依据。

“烤肉致癌” 这锅不该高蛋白背

关于“高蛋白致癌”的另一种说法是从“烤肉致癌”演绎而来的。

烤肉时,有可能产生杂环胺和多环芳烃,比如大家熟知的苯并芘。实验动物和体外细胞实验结果表明,苯并芘具有一定的致癌性,而肉类又属于高蛋白食品,不知怎么的就传成了“高蛋白饮食致癌”的依据。

实际上,杂环胺和苯并芘等物质的产生主要在于烤肉这个“烤”字,而不是“肉”字。只要肉是烤的,就避免不了会产生苯并芘等物质,除了肉以外,烤其他食物也一样。所以红肉致癌,跟红肉中蛋白质含量高不高压根没关系。

如果想要避免摄入过多的苯并芘,在烤肉时需注意避免让肉接触明火、减少烤出的油滴到火中,经常翻动避免局部温度过高、使用电烤,等等。

其他的烹饪方式,如炖、煮、蒸、炒等等,肉不会与火直接接触,也不会达到那么高的温度,所以不用纠结“产生致癌物”的问题。



红肉和加工肉制品致癌? 增加致癌风险和“吃了 会得癌症”是两码事

目前确有较多科学证据表明,红肉(比如猪肉、牛肉和羊肉)会增加某些癌症的风险。尤其是加工肉制品(比如火腿、培根、香肠、腊肉等等),增加癌症风险的证据更加确凿。由于肉类是蛋白质的优秀来源,也很容易让人联想到“高蛋白饮食致癌”一说。但实际上,只能说是因为红肉的加工过程、及食用红肉后在体内发生反应的产物等因素,导致摄入红肉会增加致癌风险,而不能说是因为红肉含有蛋白质而增加了致癌风险。

此外,“能够增加致癌风险”跟“吃了就会致癌”也是两码事。举个例子,某项研究数据为:高中时期每天吃1.5份红肉(约125克)红肉的女生,跟每周只吃一份的女生相比,得乳腺癌的风险增加了22%。也就是说,如果女性乳腺癌发生风险是1%,那么每天都吃125克红肉,会把这个风险增加到1.22%。

人们对于各种“饮食致癌警告”总是抱着“宁可信其有”的态度,宁肯舍弃美食,也不愿沾染半点儿风险。最近,网上又再次开始流传“高蛋白饮食致癌”的说法,鼓吹者还能列出一大堆“科学证据”,让普通人看后难辨真假。在开始分析之前,先把结论告诉大家:“高蛋白饮食致癌”不靠谱!为何不靠谱?且听专家为您细细道来。



蛋白质 究竟该怎么吃?

以上那些“可能跟癌症有关”的食物,除含有蛋白质外,还含有其他物质,并不能证明高蛋白饮食会致癌。科学家们解释这些食物与癌症相关的原因时,也表明与蛋白无关。实际上,有研究显示,“低碳水、高蛋白”的饮食,反而可能抑制一些癌症的发生。比起蛋白质的摄入量,我们更应该关心蛋白质的来源。哈佛公卫学院对于不同来源食物蛋白推荐度的排序(从优到差)是:

1. 植物蛋白
2. 禽类、水产品以及蛋类
3. 奶制品
4. 红肉
5. 加工肉制品

而大豆、藜麦、马铃薯等都是很好的植物蛋白来源,如需补充蛋白质,建议优先选择大豆等谷物,其次选择禽类、水产品 and 鸡蛋,然后是奶制品,同时也要注意保证摄入蔬菜种类的丰富度。最后,少吃红肉和加工肉制品。

(来源:微信官方辟谣账号“谣言过滤器”)

