

3 種蔬菜已被世衛組織列入“致癌名單” 吃了會致癌？

蔬菜是公認的健康食物，不僅價格“親民”，而且營養豐富，但關於它的各種流言也甚囂塵上。

最近，就看到不少蔬菜致癌的言論在網上廣為流傳，引起多人關注。甚至有文章稱，蔬菜致癌並非空穴來風，而是世界衛生組織已公佈名單。

對此，不少人看到後心頭一緊，真有這樣的事嗎？今天，來給大家好好扒一扒。

老百姓對蔬菜向來重視，但有的蔬菜在網路上卻被貼上了“有毒”“致癌”等標籤。事關飲食安全，不得不引起重視，那麼，真相究竟如何呢？

傳言為了防止娃娃菜在長途運輸中變質、損耗，商家們會使用甲醛水溶液（福馬林）防腐。

實際上，現階段福馬林已經被禁止應用於食物，商家給蔬菜保鮮常用的是咪鮮胺等廣譜殺菌劑，便宜又較安全。

而且噴灑甲醛想要達到防腐的效果，就會出現一個顯著特點——刺激性氣味強。因此購買時只要注意蔬菜的氣味，很容易分辨。

另外，甲醛溶于水，易揮發。如果真的買到甲醛蔬菜，只要多沖洗、放置一段時間，就會散去，最後高溫煮熟，就可以有效避免甲醛的危害。

植物生長過程中吸收土壤中的氮元素會產生亞硝酸鹽、硝酸鹽。因此這兩種物質也廣泛存在于土壤、水源之中。也就是說，絕大多數蔬菜或多或少都含有亞硝酸鹽和硝酸鹽。

亞硝酸鹽達到一定濃度確實會導致人體中毒，而且在胃酸環境下，亞硝酸鹽和蛋白質代謝產物反應還會產生致癌物亞硝胺。

就拿一個體重60千克的成年人來說，得一次性吃約1.6千克香椿才可能達到中毒劑量。

因此，吃香椿容易致癌的理論純屬謠言。佛手瓜網傳致癌的證據是“高溫炒制會產生丙烯醯胺”，而世界衛生組織認定丙烯醯胺為2A類致癌物。

首先，佛手瓜在高溫下，所含的天冬氨酸等氨基酸和葡萄糖等還原糖發生美拉德反應，確實會產生丙烯醯胺，但含量極少。

其次，2A類致癌物指的是動物實驗中證實有致癌風險，並未證實對人體有影響，只能認為有潛在風險。

以體重60千克的人舉例，致癌安全攝入量為2.6*60=156微克，要想達到這個數值，得一次性吃掉十幾斤爆炒佛手瓜，根本難以實現。

此外，如果擔心丙烯醯胺風險，就盡量避免煎、烤、炸等烹飪方式，多採用蒸、煮的方式，保留蔬菜原汁原味。

蔬菜致癌不可信，但有些蔬菜吃不對確實會產生危害，這4種蔬菜可能是真正的“健康殺手”。

番茄未成熟前含有龍葵碱，一旦攝入過量可能會引發中毒反應，輕則噁心嘔吐，嚴重時可能死亡。

龍葵碱會隨著成熟期的到來逐漸減少至消

失，因此一定要等番茄成熟再吃。

另外，番茄長黑斑也不能吃，可能是交鏈孢菌導致的，這種菌類會產生交鏈孢毒素，可能致癌，因此絕對不能吃。

土豆發芽時也會產生龍葵碱，200毫克就可以導致中毒（相當於30克發芽土豆）。因此土豆發芽或變青是不能吃的。

此外，非發芽區毒素含量同樣較高，把芽削掉之後也不宜食用。

新鮮黃花菜的花、根含有有毒生物鹼，會刺激腸胃引發噁心、嘔吐、腹痛等症狀。而有毒生物鹼，會在幹制過程中被破壞，因此建議黃花菜要吃幹黃花菜。

野外的蘑菇大部分都含有毒素，也就是常說的毒蘑菇。

蘑菇有無毒性，無法完全通過簡單的眼肉觀察分辨，有很多需要專業知識和儀器檢查，因此最好不要擅自採摘自己不認識或無法分辨的蘑菇，更不要隨便吃。

毒蘑菇一旦中毒潛伏期只有2-24小時，最短只需幾分鐘，輕則噁心嘔吐疼痛，嚴重可能會引發幻覺、臟器損傷，甚至是死亡。

蔬菜攝入不足，可能會導致身體缺乏無機鹽、膳食纖維、維生素等營養，還可能導致腸道功能保持不佳，引發便秘，甚至增加腸癌的發生風險。

因此，蔬菜的攝入對人體健康十分重要，那麼，日常應如何正確吃蔬菜呢？

蔬菜放的越久，水分流失越多，口感也大打折扣。若蔬菜出現腐爛，還會增加亞硝酸鹽

含量，建議多吃新鮮蔬菜，營養豐富、味道鮮美。

《中國居民膳食指南（2022）》中推薦每天新鮮蔬菜攝入量為300-500克，吃夠量才能保證充足的營養攝入。

建議深色蔬菜占蔬菜攝入量的一半以上。深色蔬菜，指的是紅色、紫色、綠色和與之相關顏色較深的蔬菜，此類蔬菜富含胡蘿蔔素，能夠補充維生素A，對人體大有裨益。

雖然都是蔬菜，但每一種蔬菜含有的營養素種類和含量都和其他蔬菜有所差異。

因此為了營養均衡，最好增加食譜中的蔬菜種類，比如：十字花科、葉菜、豆類、菌藻類等，應定期更換或多種搭配。

蔬菜的營養流失和“水、熱、城、氧”等有關，因此要鎖住營養，就要避免水分流失、高溫、強鹼、氧化4種狀況。

在烹飪時，先洗後切，因為切後再洗會導致營養素溶于水中流失，再快速焯水，加入少量的鹽和油來鎖住營養。炒菜時出鍋前再放入鹽、醋等。

食物是人體的能量來源，蔬菜和肉類在營養補充方麵各有千秋，缺一不可，因此大家日常飲食一定要注意營養均衡。

關於蔬菜致癌的傳言，大多都是盲目誇大，製造焦慮，用以博眼球的噱頭，大家要理性看待。

關於蔬菜的知識就先說到這，正規管道購買的蔬菜，大家可以放心食用。

真正致癌的這4種食物，儘量少碰

這4種食物才真的要少碰

另外，還有說法稱速食麵在加工過程中會產生丙烯醯胺，該物質是一種可致癌物，長期攝入會導致身體患癌，這是真的嗎？

其實丙烯醯胺只是一種2A類致癌物，達到一定劑量時才會增加致癌風險。而速食麵內含有的丙烯醯胺量很有限，甚至比炒年糕、炒栗子等常見食物內的量要低許多，完全達不到致癌的量，日常正常食用無需過於擔心。

但速食麵長期攝入可能會帶來一些健康問題，其是個熱量很高且營養價值單一的食物，長期食用易誘發營養不良。

同時，速食麵是個鹽多、油多、重口味的食物，長期攝入可能會增加高血壓、肥胖等的發病風險。世衛組織提醒，真正要少吃的是這四種食物。

1、鹹魚

鹹魚這類醃制食物被世衛組織列為了一

類致癌物，長期攝入鹹魚會導致多種癌症的發病風險增加，鼻咽癌就是其中常見的一種。

2、燒烤、油炸食物

這些食物普遍重口味，且在製作過程中由於燒烤、油炸會產生苯並芘、多環芳烴等致癌物，長期接觸這些食物會導致癌症的發病風險增加。

3、燙食

我們的食道能耐受40~50攝氏度的食物，生活中很多人喜歡趁熱吃，長期攝入65攝氏度以上的食物，會導致食道黏膜燙傷，容易因此而誘發炎症。在食道出現炎症的前提下，還不改變飲食習慣的話，有很大的可能性向會發展成癌。

4、酒精

酒精也是世衛組織列出的明確致癌物，長期飲酒會導致大量乙醛蓄積在體內，繼而容易誘發DNA突變，增加癌症的發生風險。

而我國群眾體內普遍存在乙醛脫氫酶2基因突變，這類人群對於酒精的清除能力很差，飲酒後患癌的風險更高。

健康吃速食麵，牢記5點

在生活中難免有些時候不湊巧，需要食用速食麵來應急或是解解饞，該如何去健康的吃泡麵呢？

有些時候吃杯麵的時候，會擔心杯壁的塑膠會不會融化。

其實這個擔心是沒有必要的，泡麵碗內層塗抹的是安全的聚乙烯鍍膜，並非傳言中的石蠟，聚乙烯鍍膜的熔點高達110度，在正常泡麵的時候不會溶解，自然也不會釋放有害物質。

但過多使用速食麵還是不利健康的，日常吃速食麵注意好以下幾點

選擇速食麵最好選擇非油炸的，相對而言比較健康；

在烹飪時建議加入蔬菜、豆類、菌菇、雞蛋，以及肉類等新鮮的食物，均衡速食麵的營養；

速食麵更多是作為應急食材存在，不能頓頓吃；

麵湯內含有大量的油脂和鹽分，吃的時候儘量不要喝湯；

在煮泡麵的時候，可以適當減少調料包的添加量，放入1/4左右即可。



988
SUICIDE
& CRISIS
LIFELINE
MISSOURI

致電 988

超过 240 种语言的翻译

美中佛教會地藏殿

地藏殿現已正式啓用，服務社區與信眾

殿內裝璜永久骨灰壇存放設施

單人位和雙人位兩項；還有存放永久往生牌位及供奉地藏菩薩長明燈

諮詢單位：美中佛教會

299 Hegar Lane, Augusta

MO 63332

電話：(636)482-4037

傳真：(636)482-4078

E-mail: info@maba-usa.org,

聯絡人：空正法師、空實法師

2025年慈濟聖路易兒童夏令營

主題：行善孝親 大地環保

時間：7月27日 8:45-16:00

地點：慈濟聖路易會所

地址：8515 Olive Blvd, Saint Louis, MO 63132

報名費: 30元（請及早報名，額滿截止）

歡迎5歲~13歲小朋友相邀報名參加營隊

本夏令營，以推廣環保、行善、行孝觀念為目標。現今地球發燒，全球環保意識逐漸抬頭，「永續生活」、「保護地球生態」成為全人類共同的議題，環保是身為地球公民，人人應有的素養。用愛淨化大地及孝順父母親長是「行善行孝」的表現。營隊以多方位觀念帶入，以創新、簡單、趣味為學習的方針，期待小朋友在營隊快樂學習，獲得最有質量的環保知識、敬愛親長的觀念，將感恩、尊重、愛，深植在心中，也讓良好的生活習慣從小養成。

請掃描QR碼並填寫表單完成註冊。

如果您有任何問題，請致電並留言至 314-994-1999