

阿斯巴甜还能吃吗？

专家表示，不应该脱离剂量来谈致癌问题

陈渡舟

近日，国际癌症研究机构、世界卫生组织等发布了无糖甜味剂阿斯巴甜对健康影响的评估报告，将阿斯巴甜列为可能对人类致癌物质(2B类)。阿斯巴甜究竟是什么？致癌风险有多高？甜味剂到底安不安全？

一种广泛应用的合成甜味剂

早餐的面包、日常咀嚼的口香糖……不知不觉中，阿斯巴甜已融入人们的日常饮食。这种代替蔗糖的合成甜味剂，由于甜度高、热量低、成本低，被广泛应用于食品加工和药剂加工中。

“阿斯巴甜的化学名称为天门冬酰苯丙氨酸甲酯，在食用后会在体内迅速代谢为天冬氨酸、苯丙氨酸和甲醇。”中国农业大学营养与健康系教授范志红介绍，甲醇虽然具有毒性，但阿斯巴甜在食品中的实际用量很小，相应产生的甲醇含量也很小；而苯丙氨酸和天冬氨酸存在于许多食物蛋白质中，分解后基本不会干扰身体的氨基酸平衡。除了对苯丙氨酸有代谢障碍的苯丙酮尿症患者，大多数人都可以食用阿斯巴甜。

阿斯巴甜1965年问世，1974年被美国食品和药物管理局批准用作甜味剂以及多种食品的添加剂。1985年，中国在第二次食用添加剂标准化技术委员会中通过使用阿斯巴甜，将其列入国标。迄今为止，阿斯巴甜已获准在英国、法国、德国、意大利等近百个国家中作为食品添加剂使用。

阿斯巴甜的用量受各国法规严格限制。2014年，GB2760—2014《食品安全国家标准

食品添加剂使用标准》发布，规定添加阿斯巴甜的食品应标明“阿斯巴甜(含苯丙氨酸)”，并对不同食品中阿斯巴甜的最大使用量作出规定，糕点类食品中每公斤添加量不能超过1.7克，面包中每公斤添加量不能超过4.0克。

可能致癌物≠吃了会患病

国际癌症研究机构将致癌物清单分为4类，由于不同物质与癌症关联度不同，其致癌可能性分级也存在差异。其中，1类致癌物为对人确定为致癌物。2A类致癌物为对人很可能致癌，此类致癌物对人类致癌性证据有限，对实验动物致癌性证据充分。阿斯巴甜所属的2B类致癌物为对人可能致癌，此类致癌物对人类致癌性证据有限，对实验动物致癌性证据并不充分；对人类致癌性证据不足，对实验动物致癌性证据充分。3类致癌物为对人类致癌性可疑，尚无充分的人体或动物数据。4类致癌物则为对人类很可能不致癌。

“阿斯巴甜被国际癌症研究机构列入可能致癌物名单，并不意味着食用了就会得癌症。”范志红指出，很多种食物都含有或被列入国际癌症研究机构所列出的1类、2A类、2B类致癌物，但并不影响人们销售和食用这些食物。

“酒精饮料中的酒精、加工肉制品中的亚硝胺类物质、烧烤中的苯并芘之类多环芳烃物质等都是1类致癌物，有多少人因此戒烟、戒火腿、戒烧烤了？”范志红说，“不应该脱离剂量来谈致癌问题，在专家的建议下限量、

减频次地正常食用即可。”

2016年，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共同确定阿斯巴甜每日允许摄入量每公斤体重0—40毫克。多家机构在本次评估发布后也并未改变这一数值。粮食及农业组织食品添加剂联合专家委员会重申，人们可以在每日限量内放心食用阿斯巴甜。

国家食品安全风险评估中心针对本次评估结果表示，国际癌症研究机构将阿斯巴甜列为2B类可能致癌物，说明其对人类致癌性的科学证据尚不充分，需进一步研究考证。通过对阿斯巴甜用量进行控制管理，能够保障其使用的安全性。

把甜味剂替换成健康的天然食品

无糖饼干、无糖酸奶、无糖果干……眼下，打着“控糖减肥”的广告，添加了各类甜味剂的无糖食品填满了超市货架，让消费者目不暇接。究竟哪些甜味剂是安全的？

“很多甜味剂都有不利健康的负面研究报道。阿斯巴甜引发争议，主要是因为发现得早，研究得多。即便眼下看起来安全的甜味剂，未来也可能随着研究增多而发现负面作用。”范志红说，甜味剂的危害需要时间的积累，不是经常食用就不必太过担心。

“以阿斯巴甜为例，阿斯巴甜的甜度约为蔗糖的200倍，相比1公斤食物中添加100克蔗糖，只需添加0.5克阿斯巴甜就可以达到同等的甜度。根据营养调查的频次法，一个月都不吃某样食物，称为不食用；一个月吃某样

食物2至3次，称为偶尔吃；一周吃某样食物1次以上，称为经常吃。与酒精饮料、火腿、烧烤一样，对甜味剂的摄入也应该限制在偶尔为之的范围内。

偶尔食用虽无妨，但甜味剂绝非健康良方。今年5月，世界卫生组织发布《非糖甜味剂使用指南》称，无糖甜味剂有益于控制体重或降低慢病风险；如果持续摄入，还可能增加心血管疾病、2型糖尿病甚至死亡风险。

“甜味剂有问题，不等于大量吃糖更安全。”范志红说。近年来，“控糖”成为流行的健康话题。世界卫生组织建议，成年人和儿童应将其每天的游离糖摄入量降至其总能量摄入的10%以下。《中国居民膳食指南2022》建议添加糖的摄入量每天不超过50克，最好控制在25克以下。

事实上，无论是限制摄入糖还是限制摄入甜味剂，目的都是戒掉对甜味的心理依赖。如果一边鼓吹“控糖”，一边又大肆购买无糖食品，迷恋香精和甜味剂，无异于掩耳盗铃，反而给身体制造了混乱。

“与其纠结哪些甜味剂安全，不如直接少吃甜食，建立起健康的饮食习惯。”范志红认为，以天然食品代替甜味剂等各类食品添加剂，才是真正的健康选择。有控糖需求的人群可以用不加糖和油的全谷、薯类、杂豆主食代替无糖甜食，提高主食的营养素密度，让身体得到碳水化合物的满足感；用没有甜味的白水、淡茶、大麦茶、荞麦茶代替无糖饮料，享受清爽解渴的零糖、零脂肪、零热量饮品。

(摘自《人民日报海外版》)

体重稳定的年长女性或更长寿

据科技日报电 据《老年学杂志·医学科学》在线报道，美国加州大学圣迭戈分校领导的一项多机构研究显示，60岁后保持体重的女性更有可能活到90岁以上甚至100岁，也就是所谓的“长命百岁”。与体重减轻5%或更多的老年女性相比，体重保持稳定的老年女性长寿的可能性高出1.2至2倍。

研究人员调查了54437名参加妇女健康倡议的女性晚年体重变化与长寿的关系。在整个随访期内，30647人(56%)活到了90岁或90岁以上。与体重稳定的女性相比，体重至少减轻5%的女性长寿的可能性较小。例如，无意中减肥的女性活到90岁的可能性降低了51%。

研究人员表示，老年女性若想长寿，应将稳定体重作为努力方向。如果上了年纪的女性发现自己在不想减肥的时候却体重减轻，这可能是健康状况不佳的信号，也是寿命缩短的征兆。

研究结果表明，一般针对老年女性的减肥建议可能并不能帮助她们更长寿。然而，作者表示，如果医生建议适度减肥以改善女性的健康或生活质量，那么她们应该谨慎遵医嘱。

这些数据扩展了体重变化与死亡率之间关联性的相关研究。此外，这是第一项将晚年体重变化与长寿联系起来的大型研究。

每天半杯豆 减重防潮热

据生命时报 更年期女性通常会采用激素替代疗法来减少潮热等不适症状。然而，该疗法存在一些缺点，例如会增加卵巢癌以及乳腺癌的风险。幸运的是，美国乔治华盛顿大学一项研究表明，每天摄入半杯熟黄豆的低脂素食饮食，可以将潮热发生率降低88%，同时还能显著减轻体重。

改善不良生活方式 比吃“防猝死套餐”更有意义



据北京青年报 近日，“防猝死套餐”成为一些社交媒体的热搜话题。有网友表示，所谓的“防猝死套餐”来自国外，内容包括鱼油、综合维生素、益生菌和胶原蛋白等保健品，有网友称服用这些保健品套餐可以让人更快地恢复精神，避免发生猝死。

这种所谓的“防猝死套餐”真的管用吗？昨日，北京营养师协会理事顾中一向北京青年报记者表示，从医学的角度来看，只有人体服用相关成分后，有临床证据显示确实降低了猝死的风险，才能得出相关成分具有抗猝死效果的结论。目前来看，套餐中提到的一些成分已经有了不少相关研究，但目前还不能明确证实有预防心血管疾病的作用。他表示，鱼油中的

一些成分具有一定的抗炎作用，但只能说在理论上吃了一定的好处。如果一些人平时饮食状态很差，补充一些维生素改善身体正常生化状态的角度会有一些帮助。“总体来说，这些成分吃一吃对健康有一些帮助，但不要指望它能够具有抗猝死的效果。”

中国医学科学院药物研究所研究员吴松表示，把鱼油等几样保健品凑在一起命名为“防猝死套餐”，这种说法本身就不正确。猝死是疾病的一种，而保健品本身不具有治疗或预防的临床作用，可以食用但只能作为保健辅助。他认为，这种“防猝死套餐”的混合搭配是不具备科学依据的，保健要根据每个人的身体需求情况有所侧重，不能把一堆

东西都攒到一起胡乱吃，也不能浅显地认为“吃得全就是吃得好”。

北京一家三级专科医院的心内科医生向北青报记者表示，心源性猝死通常是由于心脏器质性疾病等因素引发的，其主要影响来自家族遗传和不良的生活方式。“吸烟、高血压、肥胖、过度饮酒和熬夜都被证明和猝死的发生有关，因此改善不良生活方式比服用防猝死套餐更有意义。”

医生表示，对于普通人来说，平时注意健康、规律的饮食即可，可以根据自身的情况，在医生的指导下适当服用一些保健品，但不必将各种保健品“打包服用”，否则浪费钱的同时也不能起到良好的保健作用。

关注儿童口腔健康：

孩子牙龈鼓包 警惕根尖周炎

据人民网电 今年9月是全民健康生活方式宣传月，活动的主题是“三减三健”从我做起。健康口腔是主要内容之一。关注儿童健康，口腔健康是重中之重。吉林大学白求恩第一医院口腔科主治医师王瑶在接受人民网记者采访时表示，根尖周病是危害儿童健康和生长发育最常见的口腔疾病之一。

“孩子牙龈反复肿胀，出现脓包，口服消炎药后减轻，不久又复发，严重时小脸蛋或者小嘴唇也跟着肿起来。”王瑶表示，出现上述症状时孩子就有可能患了乳牙根尖周炎。

王瑶提示，乳牙根尖周炎一般是由龋齿或者乳牙外伤导致的，一定要早预防、早发现、早治疗。乳牙根尖周炎会造成创伤性溃疡、影响恒牙发育和萌出、影响咀嚼功能等。如果乳牙根尖周炎感染扩散，还可引起间隙

感染甚至全身感染。

如何预防乳牙根尖周炎？王瑶说，最重要的是预防龋齿和乳牙外伤。

预防龋齿的关键是做好口腔清洁。儿童在不同年龄阶段，口腔环境有不同的特点，要根据不同年龄阶段的需求有针对性的选择牙刷和刷牙方式。6个月至2岁是孩子的乳牙萌出阶段。此时基本是父母给孩子刷牙，可从指套牙刷开始，逐渐过渡到宽柄软毛的儿童牙刷。成人握持牙刷清洁牙面，每天刷牙2次，并确保清洁上下颌所有的牙齿。儿童2岁左右开始学习刷牙。学龄前儿童很难完成精细复杂的刷牙动作，需要家长帮助和监督。2至3岁儿童，应使用儿童无氟牙膏，牙膏用量约绿豆大小即可。3至6岁儿童，可使用含氟较少的儿童牙膏，每次牙膏用量约豌豆大小，同时需要在家长监督与指导下使用，

避免儿童吞咽过多牙膏。儿童牙刷需每2至3个月更换一次，当出现牙刷毛外翻或倒毛时，应及时更换，做到一人一刷一口杯。每天早晚刷牙，每次刷牙时间不少于2分钟。另外，建议控制糖的摄入量和摄入频率。同时建议学龄前儿童每3至6个月接受一次口腔健康检查；学龄儿童每6个月进行一次口腔检查，若发现龋齿，要及时充填，避免其进一步加重。

预防乳牙外伤的关键是防护。增强保健意识，让孩子了解牙外伤的危害。做好环境防护，儿童家中尽量布置安全的玩耍区域；在室外，遵守交通规则，注意环境安全，加强自我保护。若有激烈或对抗性较强的体育运动或游戏，需佩戴护牙托，以减少牙外伤的发生。若出现牙外伤应尽早就诊，避免二次损伤。

有国外研究机构认为，熟红薯能抑制98%癌细胞。专家表示，该研究是动物实验、体外实验，并且用的是红薯提取物，跟直接食用红薯是两种概念。虽然红薯是否能抗癌还要打个问号，但可以确定的是红薯营养价值确实很高。

浙江大学医学院附属第一医院中医科副主任范小芬介绍，在中医学理论里，红薯具有补中和血、健脾益胃、宽肠通便的作用，适合于脾虚气弱、少气乏力、大便秘结者。

从现代营养学的角度来说，红薯不仅富含淀粉、膳食纤维、维生素、矿物质、蛋白质等营养成分，还含有类胡萝卜素等功能成分。

具体来说，红薯主要有以下三方面的益处。

补气血，润肌肤。白白皮心的红薯能补肺生津，皮肤粗糙、干燥的人常吃这类红薯。红皮红心的红薯可补气养血，脸色苍白者坚持长期吃，可改善面部气色。

滋脾脏，强肾阴。中医认为黄色入脾，常吃黄色的红薯有助滋养脾脏。紫色的红薯可补肾阴，适合常腰酸神疲、头晕耳鸣、少寐健忘、口干咽痛、午后潮热等肾阴虚者。

通肠道，治便秘。红薯富含膳食纤维，既饱腹，又能促进肠胃蠕动。同时，膳食纤维能吸附肠道中有害物质以便排出。红薯经蒸煮，部分淀粉发生变化，可增加食物纤维，刺激肠道蠕动，促进排便。

该院中医科主任吴国琳提醒，虽然红薯好处多多，但应避免一次性进食过多。红薯粗纤维多，且有养阴作用，湿阻脾胃、腹泻者不宜过多食用。红薯中的粗纤维和氧化酶在肠胃中可产生大量二氧化碳，食用过多会引起腹胀、打嗝、反酸。

此外，专家表示，红薯叶可与红薯组成“绝佳搭档”，做成咸味拌菜，可中和红薯的甜味，互利互补。

吃红薯时最好搭配蔬菜、水果及蛋白质食物一起吃，使营养更均衡。如在吃红薯时，稍吃点猪肉，可促进对脂溶性β胡萝卜素和维生素E的吸收。

“贴秋膘”要注意什么？

据人民日报 立秋时节，民间有“贴秋膘”之说。

首都医科大学附属北京中医医院肾病科主治医师刘梦超介绍，过去人们“贴秋膘”，是由于夏天之后容易消瘦，需要增加体重，抵御冬天的寒冷。此外，天气逐渐凉爽，人们往往胃口渐佳。如果是身体健康、脾胃功能尚好，又在夏天明显消瘦、消耗较大的人，适当进补是有益的。

“并不是人人都适合‘贴秋膘’。立秋的时候南方湿热仍然比较重，所以在南方可以暂时延缓‘贴秋膘’。”刘梦超说，还有一些脾胃虚弱的人，容易出现乏力困倦、腹胀、腹泻、食欲不振的症状，尤其是老人和小孩，盲目进补大鱼大肉反而会加重脾胃负担。此外，患有肾病、“三高”、肝病、胃病的患者，不管春夏秋冬都需要健康饮食，也不能盲目“贴秋膘”。

刘梦超表示，“贴秋膘”也要忌暴饮暴食，进补时要注意避免生冷、辛辣之物，饮食应以滋阴润肺为宜。银耳、百合、藕、蜂蜜、梨等食物既清热又润燥，能够提高抗秋燥的能力。滋阴润燥的荤食，如鸭肉、河鱼、河虾也可适当食用。应少吃刺激性强、辛辣的食物。

专家表示，秋季应早睡早起，早睡以顺应阳气之收敛，早起以舒达阳气，使肺气得以舒展。秋季也是运动锻炼的好时机，应遵循阳气收敛的原则，运动量不宜过大，防止出汗过多。老年人可以多散步，以及练习太极拳、八段锦等。

两种运动方式 有助缓解悲秋情绪

据人民网 秋季，虽没有了热辣心神，但人们容易产生悲伤的情绪。现代医学研究表明，秋季日照时间变短，人体分泌褪黑素增多，抑制了甲状腺素、肾上腺素的分泌，易使人感到情绪低落。

专家表示，研究发现，锻炼可诱发积极的思维和情感，这些积极的思维和情感对抑郁、焦虑等消极心境具有抵抗作用。登山有益身心放松，不仅能欣赏秋日美景，登高望远还有利于开阔心胸，同时还能促进登山者的神经、心血管、呼吸和肌肉骨骼系统的健康。爬山运动加之气压的轻度降低，能促进人的生理功能发生一系列适应性调节，使肺通气量、肺活量增加，血液循环加速，脑血流量增加。

慢跑不仅能增强血液循环、改善心肺功能，还能改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应，减轻动脉硬化，使大脑能更加高效地工作。跑步时会增加体内内啡肽的分泌，缓解焦虑与紧张，使人感到更快活。

但需注意，秋季温度低，身体会反射性地出现血管收缩、柔韧性降低、关节活动范围减小等情况。锻炼前要充分做好准备活动，准备活动的时间和内容以身体微微发热为宜。锻炼后切忌穿着汗湿的衣服在冷风中逗留，以防着凉。

