

# 添加了阿斯巴甜的食物还能吃吗

近段时间,阿斯巴甜可能致癌的传言满天飞。据世界卫生组织官网消息,7月14日,国际癌症研究机构、世界卫生组织(以下简称世卫组织)和粮食及农业组织食品添加剂联合专家委员会最新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”,将阿斯巴甜归为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。

## 每日摄入量需控制在每公斤体重40毫克内

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,很多种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。比如亚硝胺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胺类物质。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至14罐以上才会超过每日允许摄入量。

## 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好处的。

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。

崔爽 付丽丽  
(摘自《科技日报》)

# 使用家用按摩器 这些事项要注意

家用按摩器使用时间越长效果越好?哪些人、哪些时段不适合使用?近日,辽宁省暨沈阳市2023年“医疗器械安全宣传周”启动,医护人员在义诊的同时,着重为市民解读了家用按摩器使用误区。

据现场一位医护人员介绍,不少市民在使用家用按摩器时,存在着使用时间越长越有效的用械误区。“家用按摩器的原理主要是以高频机械振动对人体进行刺激性按摩,促进受激部位的血液循环,加速该部位组织的新陈代谢,从而获得放松身体的效果。使用家用按摩器时,不是时间越长越好;一些慢性病患者,更不宜使用。”

该医护人员提醒市民:初次使用家用按摩器的时间不宜过长,最好先试用10到15分钟。若第一次使用后,身体没有出现不适,可适当延长按摩时间,但要调整好按摩力度和次数,使用时间最好控制在每次20至30分钟,早、晚各1次即可。空腹、饱食、醉酒和剧烈运动之后,不能使用电动按摩器,因为此时按摩会使血流速度进一步加快,胃部平滑肌蠕动增强,易造成恶心、呕吐、胸闷等不适症状。

高爽(摘自新华社)

# 准备去徒步、登山? 收下这份安全攻略

顶,觉得自己肯定也没问题,没做太多攻略就去了。”接到求救电话后,吕忠洪和队友带着绳子,从山顶绕过去,沿着山路把他带了下来。

“像我们大学生,平时可能会省吃俭用一点,但是在户外装备上绝对不能省,不买廉价产品。”晏澄表示,装备风险也是潜在的风险,良好的装备可以保证生命安全。

多年的救援经历中,吕忠洪经常会劝告户外运动者要配备基础户外装备,比如登山鞋、登山杖、魔术头巾、排汗内衣等。他拿速干衣举例,“一件普通的棉线衣服出了汗以后不容易干,风再一吹,可能就发生失温了”。

其实很多事故的发生并不是单一风险造成的,大都出于3种风险掺杂之后的混合风险。在进行户外活动时,一定要了解天气等自然风险,敬畏自然,设置应急路线,以避开极端天气造成的潜在危险区域;提前学习并实操野外生存和急救技能;不为一时省钱购买劣质装备,以免在户外活动中酿成大祸。

## 科学训练,提前规划

7月13日上午8点20分,晏澄所在的中国农业大学登山队成功登顶海拔7546米的新疆慕士塔格峰。为此,队员们经历了长达一学期的筹备策划和科学训练。

晏澄介绍,出发之前,登山队经历了诸多培训。“我们进行了长达3个月的体能训练。日常训练中,10公里这种都不算长跑了。”野外拉练也是必要的,登山队队员们会去山西五台山或北京近郊的山里徒步、

登山、露营,训练野外技能。经过一系列培训之后,他们还会在登山前进行实地训练。“训练不合格的成员是绝对不允许上山的。”

据吕忠洪介绍,清华大学山野协会登山队,每年暑假也会组织学生登雪山。因此,春季开学时,他们就已经开始体能训练,学习户外知识。“在野外,危险是会升级的。”吕忠洪举例说,在城市里,你崴脚可以去医院,在野外崴脚,尤其是一个人的时候,可能无法行动,因此具备野外生存和急救技能是非常有必要的。

记者了解到,中国农业大学登山队会经常请国内专业的登山培训公司对队员进行专业技术培训。最近几年,吕忠洪所在的绿野救援队也经常为北京一些大学的户外社团进行培训,比如北京大学山鹰社、清华大学山野协会等。“这些社团成员未来会是户外运动的主力,应从青少年开始培养大家的户外安全意识和能力。”吕忠洪说。

蓝天救援队队长曹春利最近救助的驴友大多是因迷路、摔伤、中暑被困野外的。对此他表示,一定要做好提前规划。首先,要提前熟悉路线,了解自己徒步的这条户外路线中途是否有下撤点或补给点;其次要了解领队,在户外,领队的经验、资历、责任心是很重要的;最后,要准备充足的物资,比如手机备用电池、专业登山包、足够的饮用水(夏季大量出汗,可以喝运动型饮料补充电解质)、食物

和保暖衣物。

曹春利特别提醒,不要因为晴天就不带保暖衣物,“有时候你可能会在山里遇到突发状况,没能在预计的时间下山,夜晚在山上很容易发生失温。”此外,晏澄提醒,户外活动不能太依赖导航,出发之前一定要下载好目的地的离线地图。“这样手机没有信号的时候,也不会迷路”。

制定好规划后,还要遵守规划。某大学登山队前队员卢小石表示,在徒步中一定要按着计划的路线走,不要一时兴起去探路,或者觉得这里景色好就想在这里多待一会儿,这样做风险很大。“比如原本计划在天黑之前出山,但是天黑之前没有走出去,就要在夜里光线不好的情况下走路,这很危险。如果是雪山,这个问题可能会更严重。”

## 团队合作,保持冷静

吕忠洪在救援中遇到的情况多数是单人的或多名户外新手徒步发生意外。他还记得,两年前有一个驴友单独爬香山失联,救援队来来回回找了一个月都没找到,直到第二年才发现尸体。吕忠洪和其他救援人员推测,她是迷路后想顺坡滑下山,结果滑坠骨折,无人发现,夜里失温去世的。“很可惜,其实这样的事故,你跟着领队走是完全可以避免的。”

中国农业大学登山队即将攀登岗什卡雪山的队伍中,老队员占比50%。团队人数对户外安全来说很重要,“户外运动时人越多,情况越复杂,风险也越高。”据晏澄介绍,其登山队每次活动时新老队员比例基本保持在1:1左右。

“不能落单,这一点是最重要的。”绿野救援队的志愿者张庆生经常为队员们策划路线,保障大家的衣食住行和人身安全。他认为,户外活动不能单打独斗,大家要讲究团队配合和分工。“领队的身体状态可能不是团队里最强的,但他的户外知识一定是最丰富的。人多时难免会有意见不合,一定要听从领队安排。”

吕忠洪表示,在户外,大部分山路是没有路标的,所以一定要跟着领队或者熟悉路线的人走。救援中,他经常发现,有些人自己在网上下载了地图就敢直接走,“一旦迷路了心里会非常慌张,很容易发生滑坠或者崴脚。”

张庆生表示,户外活动中情绪也很重要,一定要保持稳定、冷静。“如果迷路了,不要慌,还是得按着路走,千万不要抄近道,越近的地方越陡,往下可能全是小悬崖。”

对于一些户外“小白”,晏澄说,户外活动没想象中那么美好,过程中充满艰辛和困难。“如果只是觉得山上的风景很好,或者做这个事情很酷,想得到一定成就感的话,还是需要评估好自己的心理状况、身体状况,不然会很危险。”

“生命很重要,命只有一条,山一次上不去,还可以上第二次。”张庆生说。

陈晓 谭思静  
(摘自《中国青年报》)

