

懂科学的人，吃烧烤不致癌

别说老百姓了，就说我们这些外科的老专家，有时候也会「不正经」一下，几个院领导，就像老伙计一样在三伏天的夜晚，找个烧烤店撸串把酒言欢，这是再正常不过的事情了。

但是我们都知道，烧烤本身是「有可能」致癌的。只是这个可能性虽然存在，但是并不高，而且最重要的是，它是可控的。不同的烧烤，不同人做出来的烧烤，可能一个是人间美味，一个却是癌症的罪魁祸首。

烧烤的历史要源于上古时期，我们人类早在石器时代就懂得了使用火来加工食物，从而让人类的文明飞速地发展。也就是说，从生理结构上，人类是可以吃烧烤类的食物的，毕竟烧烤没有淘汰人类，反而促使了人类的进化。

但是当人进入现代，当寿命已经不再是之前的平均三四十岁，而是现在的七八十岁的时候，烧烤这类食物所带来的微小损伤有可能会累积成不可逆转的结局，例如癌症。

食物本身可能无害，一般采用蒸煮等方式并不会导致有害物质的产生，但是如果采用烧烤或者熏制的手段，这个过程当中就有可能产生一种叫做苯并芘的物质，这是一类比较明确的致癌物质，在大量哺乳动物的实验当中都能发现它可以明显促使动物的器官发生癌变。

但是不同人做的烧烤，苯并芘的含量可能完全不同。有人曾经用烤香肠做过这么一个实验，他第一次烤的时候，让火和香肠直接接触，这导致在最后的成品当中，香肠直接被烤焦了，而且苯并芘含量为 10.7 微克 / 千克，但是当他更换了烧烤的方法，让香肠和火相隔 5 厘米，这样的香肠不但十分美味，而且苯并芘的含量也只有 0.67 微克 / 千克，这仅仅只比美国要求的饮用水的每千克 0.2 微克的标准高了些许，虽然不能说是绝对安全，但是作为偶尔吃一次的烧烤而言，并不是十分夸张。当这位科学家进一步改变方式，在火焰的侧面烧烤的时候，苯并芘的含量甚至降到了 0.1 微克 / 千克。

之所以苯并芘最容易产生于高温烧焦的食物当中，这可能与碳水化合物、脂肪等物质在高温下的蛋白质变性相关。那么，这就提示我们在烧烤的过程当中，可以做以下这些尝试。

- ① 勤翻面，防止某个局部被烤糊，烤焦的部分坚决不吃。
- ② 用电和气取代炭火，减少木炭或者石炭产生的油烟，减少高温烧烤的时间。
- ③ 掌握好「火候」，烧烤的时候适当增加肉与火之间的距离。
- ④ 给食物加个「外套」，用锡纸、菜叶等包裹后再与炭火接触。
- ⑤ 搭配水果或蔬菜烧烤，营养均衡，降低危害。
- ⑥ 适当减少烧烤次数。

而且虽然研究提示，烧烤确实是一种可能致癌的生活方式，但是每周吃多少次烧烤，每次烧烤吃多少量都没有严格的规定。这很好理解，你只是知道一个东西有害，但是当你偶然吃一次的情况下，你并没有让这种风险持续累积，这就好像矿工常常会患尘肺病，但是偶尔下井一次的工程师却从来没有得过此病。

另外，将肉尽量切小块、切长条，这样可以保证肉刚接触火即熟，是真正的「外焦里嫩」，而不是肉的表皮已经烤糊了，但肉的里面却还生着的情况发生。另外，一定要在火候刚好的时候开始烤，不要在一堆人的催促下，强行在火候不够的时候就烤，这样反而白白增加烧烤的时间。

其实，无论是韩国人还是美国人，在吃烧烤、油炸食物的时候，往往都会配生菜、洋葱、番茄等食物一起食用，并且配合面包、馒头这些主食，这是相对健康的烧烤搭配。一方面，蔬菜和番茄富含的维生素 C 等物质会中和苯并芘对人体造成的损伤；另外，适当增加蔬菜水果及碳水化合物等饮食，也可以在一定程度上增加饱腹感，减少肉类和烤肉的进食量，这不但减少了人体苯并芘的摄入，也减少了人体发生肥胖的可能性，无论是癌症风险还是心脑血管风险都会降低。

但是中国人刚刚从吃不饱饭的时代一下子飞跃到了想吃什么就吃什么的时代，很多老年人看到肉还是十分兴奋，嘴上一边说着现在的肉味一年不如一年，一边没把门地吃个不停。所以如果出去吃烧烤，记得让孩子和老人都养成一口肉、一口菜、一口饭的习惯，不要等把肉吃够了，眼睛里才能看得见别的。

