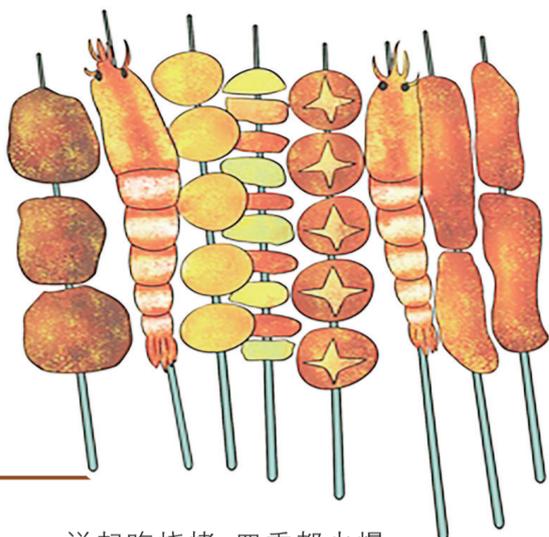


# 爱吃炸物、烤串

## 怎样减少对身体和皮肤的伤害？



说起吃烧烤，四季都火爆。

尤其到了秋天，金风送爽更要吃烧烤。但是，吃烧烤可能引来致癌物，吃了之后影响皮肤健康，也是很多人所担心的事情。其实真正需要担心的，是在炭火烧烤过程中产生的致癌物和促炎成分。我们应该如何减少烤制肉品里的致癌物，或者减少它的危害呢？



### 炭火烧烤会产生两种致癌物 用微波炉和电烤箱则致癌物含量少很多

脂肪在炭火烧烤过程中会产生多环芳烃类致癌物，蛋白质在过热后会产生杂环胺类致癌物。只要是炭火烤或明火烤，就很难避免局部过热，产生致癌物这个事情就是不可避免的。

即便不是烤，而是油炸、油煎，也会产生这两类致癌物。

相对而言，如果用微波炉和电烤箱来烤肉的话，致癌物的含量就要小得多。因为烤箱可以控温，而只要把食材所有部位的受热温度都控制在200℃以下，产生致癌物的数量就会很小。

一般来说，烤箱温度调到200℃时，只要适时取出烤熟的成品，烤肉的实际受热温度不会达到200℃，因为水分蒸发会使肉表面的温度有所下降，而肉内部的温度就更低一些。所以，吃自家烤箱烤的肉串，还是安全的。

可是，有很多人就好那一口，必须用炭烤才觉得好吃，并认为那种油脂滴在炭火上冒青烟带来的烟熏味道是烧烤美味的重要组成部分。



### “看起来美、吃起来香”的美拉德反应 会给身体带来一系列麻烦

烧烤和煎炸食物还会产生很多促炎物质，这些物质对皮肤非常不友好，会促进痤疮，恶化各种皮肤和黏膜的炎症。

煎炸和烧烤食物之所以那么香，是因为其中发生了“美拉德反应”，产生了很多香气物质。但是，如果这个反应比较强烈，也会产生大量的“糖基化晚期末端产物”(AGEs)。

研究证实，不同食物烹调方法产生AGEs的数量排序是：煎炸/烧烤>烤箱烤>炖煮>新鲜食物。比如说，在烹调前的新鲜鸡肉中，几乎没有AGEs；但在烤鸡中含量就大幅度上升了，炸鸡更多，而烤或炸的鸡皮里，AGEs的含量超级高。

这些物质过多时，会给身体带来一系列的麻烦：诱导胰岛素抵抗；活化氧化酶，产生自由基；促进炎症反应；诱发细胞凋亡；减少能量产生等，这些作用会促进皮肤的衰老。

前面所说的多环芳烃类致癌物和杂环胺类致癌物，本身也是促炎物质。美拉德反应中产生的丙烯酰胺类物质，也是促炎成分，再加上AGEs的加持……对身体健康的影响可想而知。

已有研究证实，皮肤中AGEs的积累和人体衰老相关，甚至和多种慢性疾病风险相关。例如，心血管疾病发作风险、血管硬化指标、神经系统疾病并发症、骨关节炎等。



### 有很多研究者发现在肉类中添加 香辛料可抑制烤制形成的致癌物

从制作方式来说，应当在保持风味的前提下，尽量减少致癌物的形成量。炭烤或油炸的工艺可能难以改变，但肉的腌制方式和配料成分可以改变。

此前已经有很多研究者发现，通过添加香辛料处理肉类，可以部分抑制肉类在烤制中形成过多的杂环胺类致癌物。

所谓香辛料，包括了新鲜香辛料，比如葱、姜、

蒜、洋葱、鲜辣椒等，也包括了干制香辛料，比如花椒、胡椒、干辣椒、丁香叶、迷迭香、小茴香、孜然等。这些香辛料都具有相当强的抗氧化性，一方面能减少致癌物的形成和致突变作用；另一方面也能够帮助人体提升胃酸、小肠液等消化液的分泌量，提高消化能力。

有研究发现，在牛肉饼里添加香辛料可以有效减少油炸后的杂环胺产量。其中添加1.5%的花椒、1.5%的干辣椒或1%的生姜，就能把杂环胺产生量分别降低77%、67%和67%。大蒜和洋葱的效果会弱一些，要分别加到5%和9%，才能达到61%和48%的抑制效果。也有研究者探讨了香辛料对烤牛肉饼时形成杂环胺的抑制作用，高良姜、月桂叶和花椒都有比较好的效果。国外研究早就发现，加入迷迭香、罗勒等香辛料，使用大蒜汁、姜汁等调味，都有利于降低烧烤食物中的致癌物生成。

此外，餐馆可以通过提供搭配食物的方式来减少促炎物质的危害。例如，在吃烤肉的时候，劝告消费者用紫苏叶、生菜叶包着吃，配合生菜沙拉同食，或者在烤肉上挤上番茄酱、柠檬汁来调味，有利于减少有害物质的影响。

(据《北京青年报》范志红)

## Tips 给爱吃烧烤的你 五个健康饮食建议

1. 给自己定个规矩，每个月只吃一两次烤串，两三次炸物，而不是经常作为夜宵或晚餐食用。
2. 尝试减少每次吃的数量，例如把一次吃好几串烤肉的饕餮习惯，改成每次只吃一串解个馋就停下来。
3. 做食物替换。例如，把炭火烤制的食品换成电烤箱烤制的食品，把油炸的肉类换成炖煮的肉类。
4. 在吃烧烤和炸物的时候，多搭配富含抗炎成分的食物和饮品。常见抗炎成分包括多酚类物质、类胡萝卜素、活性多糖、可溶性膳食纤维等。例如，深绿色和橙黄色的蔬菜，橙黄色和蓝紫色的水果，各种蘑菇、木耳等，绿豆汤、黑豆汤、绿茶和菊花茶等。
5. 一餐中吃了这些食物之后，后面一两天都要吃得清淡一些，少吃肉，少吃油腻，多吃全谷杂豆和清爽果蔬。

健康饮食并不意味着完全禁食那些好吃而不健康的食物，但需要控制数量和频次，并努力通过合理的搭配来减少那些食物对健康的影响。



### 医学科普

除了能增强体质，跑步还有什么益处？荷兰一项研究显示，跑步有助于缓解抑郁。依照研究人员说法，效果堪比服用药物。不过，跑步抗抑郁的短板也很明显，就是很难坚持。

据英国《每日邮报》近日报道，阿姆斯特丹自由大学研究人员招募了141名患有抑郁或焦虑的人作为研究对象，让他们参加跑团或服药，坚持16周。其中，45人选择服用抗抑郁药物，96人参加跑团，每周在专人监督下跑步2至3次，每次45分钟。

从整体上看，16周后，44%的研究对象抑郁或

## 对抗抑郁 试试跑步

焦虑的症状有所缓解，其中，跑步组抑郁程度更低。此外，跑步组的身体状况有所改善，比如体重减轻、腰围减小、血压降低、心脏功能增强等。但服药组的身体健康却出现恶化趋势。

研究人员说，抗抑郁药物治疗要求患者坚持按时服药，这一般不会直接改变他们的生活习惯。与此相反，运动可以直接解决抑郁和焦虑患者中常见的久坐不动的生活方式，鼓励他们走出户外、设定个人目标、增强体质并参加集体活动。

相关研究报告发表于非营利性科学协会神经心理药物学院在西班牙巴塞罗那召开的一个相关会议。

阿姆斯特丹自由大学教授布伦达·佩尼克斯说，无论服药还是跑步，在治疗抑郁症方面都有用

武之地。她说，抗抑郁药物整体而言安全有效，对大多数人有用。“我们知道，根本不治疗抑郁症会导致更糟的结果；因此，抗抑郁药通常是一个不错的选择。”她指出，此项研究表明，很多人都希望通过锻炼身体改变抑郁状态，但很难坚持下去。统计数字显示，只有52%的跑步组成员完全坚持了跑步计划，而服药组82%的人能按计划完成。因此，让抑郁焦虑患者“只跑步是不够的，养成锻炼习惯需要足够的监督和鼓励”。

佩尼克斯表示，医生应该更认真地对待运动疗法，因为对于一些患者而言，这可能是一个上佳选择，甚至是更好的选择。

(据新华社 荆晶)