



别再这么吃了!

腌制食品与食管癌 距离比你想象的近

咸鱼、酸菜、腌萝卜等腌制食品是不少市民餐桌上的常客，尤其受到老一辈人的喜爱。然而，这些寻常的传统美食，背后却隐藏着不容忽视的健康隐患。2022年我国食管癌新发病例22.40万例，死亡18.75万例，发病率和死亡率分别为15.87/10万和13.28/10万，分别位居全部恶性肿瘤发病和死亡的第6位和第5位，而长期大量食用腌制食品与食管癌的发生密切相关。腌制食品为什么会和食管癌扯上关系？怎么吃才更安心？哪些人需要特别留意筛查？带着这些问题，记者采访了市人民医院消化内科副主任医师林振威。

■ 阳江日报记者 / 刘昭融 ■ 通讯员 / 谭兴宇

从亚硝酸盐到亚硝胺 一步步转化致癌

林振威介绍，世界卫生组织下属的国际癌症研究机构（IARC）将致癌物分为不同等级。其中，咸鱼因制作过程中经高浓度盐腌制并脱水，会生成亚硝胺类化合物，早在2012年就被列入1类致癌物清单，即明确对人体有致癌作用。而腌肉、腌菜等其他腌制食品则被归为2A类致癌物，属于“很可能致癌”的范畴。

一块咸鱼、一碟酸菜是怎么一步步影响食管健康的呢？林振威解释，新鲜蔬菜和肉类中原本含有硝酸盐，在腌制、烹饪过程中会转化为亚硝酸盐。亚硝酸盐本身是一种有毒物质，但它还不是致癌的“真凶”。真正具有致癌作用的，是亚硝酸盐进入胃内后，与胃酸及蛋白质分解产生的胺类物质结合，生成的亚硝胺。亚硝胺可引起食管黏膜表面的鳞状上皮细胞发生基因突变，正常细胞在代谢更新过程中出现异常，最终可能演变为癌细胞。2025年发布的中国肿瘤整合诊治指南（CACA）指出，我国约48.5%的食管癌可归因于不良饮食和生活方式，腌制食品是核心诱因之一。

此外，腌制食品离不开高盐。高盐本身会直接损伤食管黏膜，食管黏膜反复经历“损伤—修复—再损伤”的过程，鳞状上皮细胞容易出现异型增生，这正是癌前病变的一种典型表现。

林振威特别提醒，腌制食品的安全性与腌制时间和制作工艺密切相关。一般来说，腌制后的前5天是亚硝酸盐含量的高峰期，部分蔬菜在第5至7天含量可超过100毫克/千克，此时食用风险最高。通常腌制20天以上，亚硝酸盐含量才会降至较低水平。因此，家庭自制腌制品如果时间不够、工序不规范，不仅达不到“更安全”的效果，反而可能因为卫生条件不足或腌制时间过短而产生更多有害物质，甚至滋生黄曲霉素等更强的致癌物。

我市沿海渔民群体是食管癌高发人群，不少渔民常年出海作业，出海周期长达数月，无法获取新鲜蔬菜，便长期携带自制腌菜佐餐，日复一日、年复一年食用。林振威接诊过多名50岁左右的渔民患者，确诊时已处于食管癌中晚期，问及既往检查史，均表示从未做过胃镜检查，等到出现吞咽困难、胸痛等症状才就医，早已错过最佳治疗时机。

除了腌制品,这些误区要避免

误区一：不少老人家觉得，盐下得够多，细菌就活不了，腌制品自然安全卫生。林振威指出，腌制过程中真正需要警惕的往往不是细菌，而是霉菌。在特定温度和湿度条件下，霉菌比细菌更容易滋生，且霉菌产生的毒素危害更大。阳江地处沿海，气候温暖潮湿，家庭自制腌制品如果环境把控不当，极易产生黄曲霉素等强致癌物。

误区二：不少家庭有吃隔夜菜的习惯，林振威指出，米饭、肉类隔夜加热后尚可食用，但青菜隔夜放置后，即使没有腌制，亚硝酸盐含量也会明显超标。这是因为青菜本身富含硝酸盐，烹任后放置过久，硝酸盐在细菌作

用下转化为亚硝酸盐，长期食用不仅有致癌风险，更可能直接导致亚硝酸盐中毒。

误区三：“别人抽烟一辈子都没得癌，吃咸鱼有什么好怕的？”这种侥幸心理并不少见。林振威强调，癌症是多因素长期作用的结果，个体差异确实存在，但不能以个别案例来否定大样本的流行病学调查结论。IARC的致癌物分级是基于几十万乃至数百万人的流调数据得出的科学结论，具有普遍的指导意义。况且，食管癌的形成往往是腌制食品、烫食、烟酒、遗传等多种因素叠加的结果，不能因为某一个因素在某个个体上没有“兑现”，就放松警惕。

除了腌制食品，生活中还有不少习惯在悄悄伤害食管。林振威曾接诊过一位老人，因长期保持直接饮用高度醋的习惯，最终确诊食管癌，预后效果极差。食管表面鳞状上皮细胞不耐酸，长期酸性刺激会让食管黏膜反复受到酸性刺激，和吃太咸、吃太烫一样会诱发黏膜病变。

此外，世界卫生组织已将65℃以上的热饮列为2A类致癌物，长期饮用过烫的茶水、热汤，会使食管黏膜反复受到热损伤，增加癌变风险。而酗酒、抽烟以及消化系统癌症的家族史，也都是需要重视的高危因素。

胃镜是金标准,早筛早治方主动

“食管癌最可怕的地方在于，早期几乎没有任何症状。”林振威告诉记者，在临床工作中，很多患者是等到出现吞咽异物感、胸痛、进行性吞咽困难甚至呕吐时才来就诊，而一旦出现这些症状，胃镜检查发现时往往已是中晚期。早期食管癌的5年生存率可达90%以上，而中晚期则不足30%，差距悬殊。

因此，筛查是预防食管癌的根本之策。林振威明确表示，胃镜是诊断食管癌的“金标准”，没有其他检查可以替代，尤其对于早期病变的发现具有不可替代的价值，食管癌、胃癌、肠癌这类消化道肿瘤，遗传倾向比较明显，有家族史的人一定要比普通人群更早开始筛查。

林振威回忆，曾有一名42岁男性因大便异常来院检查，确诊为肠癌。考虑到患者年纪较轻，医生建议其16岁的儿子也做一次筛查。结果发现，儿子的肠道内已有一颗较大的息肉，病理化验显示已恶变为黏膜内癌。得益于早期筛查，仅通过内镜下切除便实现临床治愈，无需开刀。“这是我遇到的最年轻的肠癌患者，也说明了早期筛查的价值。”

林振威给出了具体的筛查建议：没有任何症状、没有家族史的正常人群，可每5年进行一次胃镜检查；长期大量食用腌制食品（如每周3次以上、持续5年以上）、年龄超过40岁的人群，建议每5年检查一次；有家族史

者更应提前筛查，成年后即可开始，建议不超过3年复查一次；如果在筛查中发现息肉等病变，则需根据病变大小和性质制定更密集的随访计划。对于反流性食管炎患者、长期吸烟饮酒者，也应纳入重点关注范围。

腌制食品作为传统美食，并非完全不能碰，关键在于科学、适度。林振威建议：控制频率，每周不超过1次；控制摄入量，每次不超过50克，将腌制食品作为调味点缀而非主食；避免与高盐食物同时食用；日常可适当补充维生素C，有助于阻断亚硝胺在体内的合成。此外，多摄入富含膳食纤维、钙质的新鲜蔬菜水果，对食管健康也具有保护作用。

雅韶双味:

一镬鲜香 一糍甜软

在阳江，雅韶镇与东城城区之间，只隔着一座尖山桥。桥头是城市的繁华，桥那头是乡野的烟火。逢圩日，人们过桥去买农家菜；逢假日，人们过桥去漫步笏朝村的新农村小道。而最让人惦念的，是藏在雅韶街巷里的两种味道——一碗醇饽饽，一盒豆糍糍。

醇饽饽的鲜香，豆糍糍的甜软，一咸一甜，一热一凉，一主食一小点，就这样撑起了雅韶人最踏实的日常。很多人说，记住一座城，往往是因为一种味道。雅韶的味道，就在那一镬热气腾腾的醇饽饽里，也在那一盒粉糯糯的豆糍糍里。

文/图 刘巧伟

醇饽饽



醇饽饽，是雅韶笏朝村的非遗美食，也是一道“镬气”十足的风味小吃。

它的做法讲究：热铁镬里依次下咸虾酱、瘦肉、萝卜丝、虾米、虾皮、花生、鱿鱼丝，炒得香气四起。再将入熬好的大骨汤，烧沸后放入丝瓜丝。这时，关键的一步来了——把调好的米浆沿着滚烫的镬边舀上一圈，米浆遇热迅速凝固，用镬铲铲入锅中，再加入新鲜蛤蜊（阳江话叫“白仔”），煮到贝壳张开，撒一把葱花和香菜，一镬热气腾腾的醇饽饽便成了。

醇饽饽成败的关键，全在米浆。比例对了，才能在镬边成片凝固，在汤中滑嫩不散。趁热吃，嫩滑爽口，汤汁香浓鲜美，海味十足却不腥，滑而不腻。一勺下去，整个人都被熨帖了。

豆糍糍

在雅韶卖醇饽饽的小食店里，几乎都有豆糍糍。上菜前，先来个豆糍糍做餐前甜点，是本地人自带的仪式感。豆糍糍的“糍”，是



炒熟的糯米粉；豆糍糍的“咧”，是在粉里打滚的那个动作。阳江人把花生叫“地豆”，糍在粉中一滚，便有了“豆糍咧”这个亲切的名字。

豆糍糍有三种颜色，三种风味。白色豆糍糍是最原始的做法，白糯米做皮，白糖、炒香的花生碎、芝麻碎做馅，包好后在熟糯米粉里打个滚。一口咬下去，糯米皮拉得长长的，白糖在齿间“沙沙”作响，花生酥香、芝麻浓香混着糯米的清甜，软糯弹牙，甜而不腻。

绿色豆糍糍是把春天揉进了糯米里。采摘最嫩的艾叶，洗净焯水，捞出。艾叶加水放入破壁机，搅打成艾汁，煮沸。将糯米粉放在盆里，挖一个大坑，倒入滚烫的艾汁，用筷子快速搅拌，阳江话叫“咧”粉。因为艾汁是烫的，等到不烫手了，就可以用手揉糯米粉，下花生油，用手反复揉成光滑滑的绿色粉团。

碟涂上油，将粉团倒在涂了油的碟上，蒸熟糯米粉团。在蒸粉团的时候炒熟少量糯米粉，小火炒至微黄，做手粉。蒸好粉团取出放凉至不烫手，将粉团分成小粉团，小粉团会粘手，快速让小粉团沾上手粉，把它放在手心压扁，不断旋转成圆形，放入红糖花生芝麻馅。将小粉团包好收口，搓圆。再放到炒熟的糯米粉中打一下滚，艾豆糍糍做好了。咬一口，浓浓的艾草清香扑面而来，仿佛吃下了整个春天。

紫色豆糍糍是雅韶人的巧思——用黑糯米碾粉代替白糯米，红糖做馅，色泽紫润，口感更添一份米香醇厚。

三色豆糍糍，软软绵绵，捧在掌心，满手是粉。皮薄馅多，一口下去，馅料掉得满地都是，满嘴沾着白白的糯米粉。吃完了，还要舔一舔手指头，舔一舔唇边的粉末，那是余味，也是满足感。

公益广告

富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善