

配咸菜吃咸鱼，沿海一带可要小心了

在我国东部的海岸线上，可以看到这样一个现象，从日本到韩国，再到东部沿海的江苏等地，胃癌的发病率高得离谱。

2015 年度，华东一带胃癌发病 18 万人，食管癌发病 12 万人，

远高于临近的华中地区的 9 万人和 7 万人。另外，在广东一带，鼻咽癌的发病率占全国发病率的 60%，甚至有人形容鼻咽癌为「广东瘤」。

经过科学家们大量的研究，人们发现在传统的食物当中，还隐藏着这些危机。

一、吃了几千年的咸鱼，突然就致癌了？

古代人在沿海一带大多靠捕鱼为生，但是在夏季，捕到的大多数鱼吃不完，很多就会留到冬季或者产鱼淡季再食用。但是人们发现在储存的过程当中鱼肉很容易腐烂，所以就想了个办法，把鱼进行腌制并晒干，做成了著名的咸鱼。

这本身是一种非常常见的民间加工方式，但是今天也不得不盖上一个「不健康食品」的帽子。世界卫生组织和联合国粮农组织联合专家组发布的《膳食、营养与慢性病防治》报告中明确

把咸鱼定为了一类致癌物，认为中国式咸鱼会致癌，经常吃咸鱼会增加患鼻咽癌的风险。

要知道，我们现在所认为的科学，也许很多年前都不一定真的正确，所以批判性地看待那些中国式的传承更是十分必要的。要知道我们的老祖先不是因为咸鱼健康才这样去制作，而是因为那个时候没有冰箱这样好的贮存手段罢了。

腌制的咸鱼当中，很可能会出现亚硝酸盐的超标，而这些亚硝酸盐可能会和鱼肉当中的蛋白质相互作用，形成强致癌物质亚硝胺，这才是我们最担心的事情。

很多朋友会说，我们家老人一辈子吃咸鱼，吃到九十多岁了，也没事啊。没错，在癌症面前我们只能讲概率，没法讲个案，我们只能知道咸鱼也许可以增加癌症发病的比例，所以我们对老百姓讲，是希望从人群上降低癌症的比例。同时，适当地、偶尔地吃并没有大碍。

二、咸菜腌菜可调味，但不能当饭吃

我曾经有患者非常纳闷，这辈子从来不抽烟、不喝酒，怎么可能年纪轻轻就得上食管癌呢？其实在我们中国的烹饪当中，亚硝酸盐几乎无所不在，其中亚硝酸盐含量最高的是腌菜和泡菜。

其实泡菜之所以用盐腌制，也是因为盐可以抑制大部分细菌的生长，经过一定的腌制和发酵，可以让蔬菜变得非常有口感、有味道，作为下饭的食品那是再美味不过的事情了。

但是这个过程可能会产生大量的亚硝酸盐，被人体摄入会产生致癌的效果。这与腌制的过程密切相关。首先，在腌制的 5~7 天内，一般是亚硝酸盐含量上升到顶峰的时候，这个时候恰好也是泡菜既不烂，也入味，口感最佳的状态。所以很多朋友会在这个时候把泡菜取出来吃掉，这是非常不正确的做法。

如果能再耐心等几天，泡菜腌制超过 9 天后，亚硝酸盐的含量就会逐渐减少，大约 15 天后，亚硝酸盐几乎减少到国家

规定的标准值以内。所以我个人建议泡菜入坛 15 天后再取食。另外，有些人会选择把泡菜一次做很多，边泡边吃，这个过程泡菜有可能会受到不同程度的污染，增加了细菌滋生的可能性，因此建议泡菜够吃即可。

同时，腌制的时候如果盐的含量不够，也可能会降低杀菌的作用，所以建议泡菜盐水的浓度不要低于 6%，也就是 100ml 水当中至少要有 6g 盐（3 至 5 匙）。

所以，沿海一带的朋友，也许旧观念要改一改了，多吃新鲜的鱼，多吃当季的水果蔬菜，也许离健康就又近了一步。