

吃多了，会增加胆结石、脂肪肝、胃癌等风险

腊味一直是很多家庭餐桌上必备的美味肉食。尤其是广东等南方城市，更是对其情有独钟，有的家庭甚至隔三差五就要过一回腊肉瘾。不过，北京市食品安全网3月13日撰文提醒，过多地摄取腊肉，会增加患胆结石的风险。

腊肉多为猪肉腌制而成，根据猪的不同部位，肥肉分量最少的里脊肉，每百克也要含55毫克的胆固醇，而每百克肥猪肉更是含109毫克胆固醇。高含量的胆固醇会沉淀、聚集在胆汁中形成结石。此外，动物性脂肪不易为人体所吸收，过多食用腊肉会增加脂肪肝风险。

很多家庭买了腊肉不是即买即食，一般都要存放一段时间。为保持新鲜的口感，腊肉在加工和腌制的过程中都放入了大量的盐。这些盐会转化为亚硝酸盐，亚硝酸盐是人体的致癌因素，很多爱吃腌肉的地区同时也是胃癌高发的地区。

此外，对于高血压心脏病患者来说，贪食腊肉，血压容易上升；高胆固醇也会造成血管阻塞。患有痔疮的人也要注意，腊肉的盐分比较多，摄入后易增加静脉网络的血压，会让痔疮的痛楚变本加厉。肾病患者也忌讳吃太咸，腊肉最好能不碰就不碰。如果体内积聚了过量的钠不能排出，就会导致水肿。

腊肉不是不能吃，但要少吃慎吃，一星期一次便可。每次最好别超过100克。蒸、煮、炒腊肉均可，但不宜高温油炸。为防止摄入亚硝酸盐等有害物质，在食用腊肉之前应将其浸泡洗净，以降低有害物质的含量。