

涓 杓漢兼姪緬 - 涓 涑鏃 工 逢 鑑 伴 榭 鏃 朵 簏 - 鎚 儿 棉 錦 冬 汉 紺 惧 施 洪 巾 侯 提示：吃烤肉别喝可乐

健康

浣涓

鎏賤龔浜庸緬2008/07/10 15:45

吃烤肉是许多人的最爱。因为烤肉味道香气扑鼻、食之有味，成为许多人聚会的首选。殊不知，烤肉在熏烧的过程中，容易带来很多健康问题，比如脂肪含量高，胆固醇的含量也很高等。尤其值得关注的是：据一项最新的科学研究显示，吃烤肉时如果搭配可乐，还会有导致骨癌的危险！

如果只是单喝可乐或者只吃烤肉倒不会有太大的关系，只要不过量都不至于产生很大的影响，但是如果这两样食物搭配在一起，同时进食的话，就会对身体健康带来很大的影响。因为可乐中所含的咖啡因会加速熏烧食物分解后的碳离子活动，这被称为JAJ现象。这种现象会导致体内的钙质严重流失。由于人体有自行修复的机制，因此当钙质严重流失的时候，人体会不由自主地想要生成更多骨细胞。这种过度增殖容易产生病变，导致骨癌。

虽然这是一项极新的研究，还有待进一步证实。但是吃烤肉时，带来的很多健康问题，应该引起重视。这些火烤、烟熏食品，烧烤时炭火中的呛烟含有多多种致癌物质，如硫氧化物、氮氧化物、颗粒物、二恶英、苯并芘等。肉类在烤炉上烧烤时散发出诱人的芳香气味，同时随着香味的散发，维生素遭到破坏，蛋白质发生变性，氨基酸也同样遭到破坏，严重影响维生素、蛋白质、氨基酸的摄入。因此，应尽量减少吃烤肉的次数和数量。

而且，烤肉最好与新鲜的蔬菜水果一起吃。新鲜的绿叶蔬菜如生菜、空心菜，以及西红柿、白萝卜、青椒和水果如苹果、猕猴桃、柠檬等都含有大量的维生素C、E。其中，丰富的维生素C可减少致癌物亚硝胺的产生；而维生素E具有很强的抗氧化作用。这种科学的搭配，能减少吃烤肉带来的弊病。
(中南大学湘雅医院营养科教授 李惠明)