

关于烧烤焦化食物致癌的胡说

日本易食研究所 大林惠运

有些好心的亲友，听说我老是用烤箱烤鱼，烤面包，就劝我不要这样。因为吃了烤焦的食物后，会诱发癌症。我只是一笑置之。

但劝我的朋友多了，且他们还拿了许多有关的新闻报道让我看。我想，还是写一篇短文，以正视听吧。

为什么说吃了烘烤，烧烤而焦化的食物致癌是没有根据的胡说呢？首先，人体并不是那么娇贵，经不起些许的折腾。因为人体有一整套的抵御外界入侵者的系统，这就是免疫系统。同时，人体还具有解毒的能力，如通过肠道和肝脏，将体内的各种毒素分解，排出体外。即使有了问题，人体还有强大的自我修复能力。这些天然的屏障和保护措施，使病魔无法简单的将人撂倒。

另外，人体每天必须摄取一定量的食物，将其从热量转化为能量以供人体维持生命使用。在每天摄取的各种谷物，鱼肉类以及蔬菜，水果之中，含有许多能中和其他食物的毒素或解毒的营养素和化学成分。单就食物中含有的维生素C就能解除因食物烤焦后产生的有害物质，而食物中所含的各种提高免疫力，抗氧化，抗衰老，抗癌物质数不胜数。

说实话，焦化的食物中所含的能够诱发癌症的食物，是极其微量的，可以忽略不计的。为什么呢？医学上有过这样的统计，如果要靠焦化的食物诱发癌症的话，即使一个人每天吃一吨的烤焦的食物，也要长期的摄取才有可能。且不要说一个人一天能吃得下一吨的食物，恐怕百分之一的量也不能吃得下的。如果换成烤焦的食物，必然更为难吃，千分之一也是无法完食的吧？

那么，如果纯靠焦化的食物想诱发人体的癌症的话，得需要多长的时期才能实现呢。这不需要我再细说了吧。

追求健康是不错的，但不要见轻信道听途说，谈癌色变，成为惊弓之鸟，更不要惶恐不安，杞人忧天。记住中国的老话“笑一笑，十年少”，保持心情愉快，每天笑几下，你的免疫力就会提高（这是已经证被现代医学所证实的），癌症就会避你而去。

2016年7月4日