

阿斯巴甜为2B类致癌物

7月14日,世界卫生组织下属的国际癌症研究机构(IARC)、食品添加剂联合专家委员会(JECFA)共同发布了阿斯巴甜对健康影响的评估报告,IARC方面援引对人类致癌性的“有限证据”,将阿斯巴甜归为“可能对人类致癌”之列(即2B类致癌物)。

值得一提的是,此致癌性等级与船用柴油、汽油、干洗(职业暴露)、发动机尾气、银杏叶提取物、铅、从事纺织制造业工作等同级;且低于槟榔果、甲醛、中式咸鱼、二手烟草烟雾、吸烟、涉及昼夜节律打乱的轮班工作等。

01 长达半个世纪的争议

大概从阿斯巴甜诞生那一刻,它就充满了争议。

阿斯巴甜诞生于一场意外。1965年,制药公司GD Searle的研究人员进行药物实验时,合成阿斯巴甜,并用其评估抗溃疡候选药物,机缘巧合下,研究人员舔到了粘有阿斯巴甜的手指,发现了这一人工代糖。1973年,GD Searle即向FDA申请批准销售阿斯巴甜,但当时遭到了一些科学家的反对,原因包括其可能导致智力低下、内分泌失调等。1983年,美国食品药品监督管理局(FDA)批准将阿斯巴甜用于碳酸饮料,到1996年,FDA取消了所有限制,阿斯巴甜可用于任何食品。我国在1986年正式批准阿斯巴甜在食品中的应用。

尽管如此,科学家们对“阿斯巴甜对人体是否存在危害”的研究从未停止。



1997年,意大利拉马齐尼研究所(Ramazzini Institute)的研究显示,啮齿类动物的某些癌症表现与阿斯巴甜有关,不过这项研究不能解释阿斯巴甜与癌症发病率之间是否具有因果关系。2022年发表在国际医学期刊《PLOS Medicine》上的一项研究对10万余名法国成年人进行的调查也发现,人工甜味剂(尤其是阿斯巴甜和安赛蜜)与癌症风险增加相关。

02 什么是2B类致癌物

近半个世纪以来,阿斯巴甜之所以受到追捧,大概源于其甜度高、热量低,阿斯巴甜的热量只有4186kJ/kg,是蔗糖的1/200,但甜度是等量的蔗糖的200倍。因为热量低、甜度高的优势,阿斯巴甜在很多饮料和食品中都有应用。比如大家常喝的无糖可乐、口香糖,很多无糖食品中,也容易见到它的身影。

市面上销售的诸多打上“无糖”标签的食品、饮料,实际上不少使用了阿斯巴甜等甜味剂。如今阿斯巴甜被定为2B类致癌物,什么又是致癌分级呢?首先,我们认识一下IARC的致癌物分级。国际癌症研究机构(IARC)依据致癌物与癌症的相关程度,将致癌物分为了四类:

1类:对人体致癌。世界卫生组织国际癌症研究机构致癌物清单,共120种。生活中常见的有烟草、酒精饮料、槟榔、黄曲霉素、石棉等。

2A类:致癌可能较大。对人很可能致癌、此类致癌物对人致癌性证据有限、对实验动物致癌性证据充分,共81种。生活中常见的有丙烯酰胺、高温油炸食品、加工肉等。

2B类:致癌可能较小。对人可能致癌,此类致癌物对人致癌性证据有限,对实验动物致癌性证据并不充分;或对人类致癌性证据不足,对实验动物致癌性证据充分,共299种。生活中常见的有发动机尾气、汽油等。

3类:尚不清楚其对人体致癌

作用

4类:对人体基本无致癌作用

实际上,IARC的致癌性分级不等于致癌强度。IARC的致癌分级依据是致癌证据的确凿程度,和致癌强度或对人类的实际威胁程度没有必然联系。

03 每日限量内可放心食用

如今阿斯巴甜被归为2B类致癌物,甚至有超市已经给非添加阿斯巴甜饮料连夜打上了红色标签,那么各种无糖饮料还能放心地喝吗?

实际上,只要阿斯巴甜的每日可接受摄入量为40毫克/千克体重,一个人每天在这个限制内消费是安全的。比如,在假设没有其他食物来源的摄入量的情况下,一罐含有200或300毫克阿斯巴甜的减肥软饮料,一个体重70公斤的成年人每天需要消耗超过9-14罐才会超过可接受的每日摄入量。

此外,我国国家食品安全风险评估中心联合国家癌症中心结合JECFA最新评估结果和我国居民消费情况进行安全性评估,阿斯巴甜按照我国现行标准规范使用可以保障安全。因此,对于含阿斯巴甜的饮料,大家爱喝的还是继续喝吧,只是不要过量。同时,也不要因为热量低就指望它能减肥。

最后,大家应该理性对待含有阿斯巴甜的饮料,虽然它可能致癌,按照我国现行标准规范,使用可以保障安全。但是,饮料对于人类而言,它虽好喝,却不是最佳选择。

□ 爱康国宾



人生无常 随缘就好

□ 黄企生

每个人都被无常所累,生活中充满不确定因素。幸运与不幸,你永远不知道哪一个会先来。下一秒钟究竟要发生什么,我们永远都不知道,也不可能知道。佛教常讲“人生无常”,教我们把所有的一切放下,才能获得真正的解脱。其实我们非常清楚,这个世界上根本没有一成不变的东西,一切事物无时无刻不在变化之中。

我们身体的细胞每时每刻都在新陈代谢,每过七天就是一个循环,它们就是这样,从生到死,然后“死而复生”,从表面上来看,我还是那个我,可是本质上,每个细胞都和从前不一样了。

总之,人们的模样一直在改变,拥有的东西也一直在变换。人生无常,得失自有定数,世人苦于生存,寻求救赎,其实救赎之道,就是“随缘”二字,心境随缘,方得自在。

既然人生无常,你无法预料明天将会发生什么事情,那么,随缘,才是真正的自在之道。老舍曾说:“生活是种律动,须有光有影,有左有右,有晴有雨,滋味就含在这变而不猛的曲折里。”不要活在别人的观念里,不要让别人的意见影响自己的内心世界。

生命很短,前一秒后一秒,有时候都无法预料。人生短暂,不要为别人而活着,过自己的日子,活自己的人生。最重要的是,勇敢去追寻自己心灵的自由,只有自己心里豁达和从容,才能让人生少很多的烦恼和困惑。

苏轼一生异常跌宕,起时飞龙在天,落时如蛟龙潜水,年少时他一朝中第,万众瞩目。初入仕途,他怀抱澄清天下之志,饱受仁宗青睐。可如此顺利的人生开局,却也抵不过命运的一夕捉弄。

他先因与王安石政见不合,遭“革新派”排挤,后因“乌台诗案”惨遭贬谪,待保守派上位,又因针砭时弊受同僚倾轧。乃至哲宗元祐年间才终于峰回路转,重回官场。却不想,哲宗亲政后受人挑唆,他又被一贬再贬。细数苏轼这40年的宦海沉浮,接近30多年奔波于流放之路。若是常人,面对如此颠沛,怕早就一蹶不振。但生性豁达的苏轼,却始终能不受困于起落,不束缚于境遇。有人问他,被贬的日子是否苦不堪言,苏轼笑着摇头说:“长江绕郭知鱼美,好竹连山觉笋香。”苏轼就是这样的人,他始终把自己活成一弯活水,不因起而流于逸乐,也不因落而万念俱灰。

只有接纳命运无常,看淡起落境遇,才能柔软流淌,奔腾不息。不计得失,以不变应万变,才是最好的生活态度。掌控不了命运的走向,那就看开点,反过来踩着命运的节奏前进。

不管是生活夺走了你的珍宝还是赠予你一份大礼,都坦然面对。人应该憎恨的,不是命运轨迹的无常,而是自己的无能与懦弱。

生活再如何残酷,其实都是公平的,有得必有失,有失必有得。不要觉得你的付出都白白浪费了,在不经意间,你已经获得了相应的报酬。只要你学会了好好把握所得,最后也能有意外之喜。

守望百年

苍翠如故

经过一段时间的悉心照顾,古树又重焕发生机。

一切的设计都基于古树保护

新时代下城乡飞速发展,但各地为了保护古树名木都尽可能地做出了“让步”。

走进位于港西镇的古韵·双津口袋公园,树木葱茏,曲径通幽,两棵百年樟树郁郁葱葱,枝叶在清风吹动下“翩然起舞”。

一年前,这里还在施工。公园改造之初,古树管理部门以及设计师发现这里有两棵樟树古树,于是大家一致决定为它专设一方土地。为保护古树独特、珍贵的资源,避免在建设中损坏古树,区绿化所根据相关保护规定,及时向建设单位发放古树保护函,在市古树办指导下,本着“保护优先、科

学规划、合理利用、突出特色”的原则,多方施策,打造以古树和古建筑为特色的公园,为古树保留更多生长空间。

“一切的设计都基于对古树的生态保护。”相关负责人告诉记者,为更好地保护古树,整个古树区域没有硬化,围栏区进一步扩大,还加了排水设施,原本树根边的花草,换上与古树群和谐一体的树皮等覆盖物,便于古树健康生长。“过去,人们喜欢在古树树干周边种上各种花草,以营造优美的环境。但近年来,古树保护人员发现,古树周边种植植物应是有选择的,否则易产生与古树争夺生存福利(生长空间、营养水分等)的现象。因此,古树树干四周通常铺设覆盖物,若要考虑种植什么,可参考《古树名木和古树后续资源养护技术规程》,选择对古树生长有益又具有美观性的地被植物进行栽植(通常应种植于树干1.5米外围区域)。”

从第一次现场踏勘到最终的落地

呈现历时几个月,项目的方案经历了十余次的审慎修改,但唯一不变的是这两棵樟树下蓬勃茂密的绿荫。

区绿化所也呼吁,建设项目涉及古树名木的,希望建设单位及时上报古树管理部门,以便共同制定避让或保护方案,让古树拥有“专属家园”。

令人欣喜的是,如今在古树管理部门指导下,越来越多的古树名木资源得到了保护,百姓们的变化更是显而易见。“现在古树认养名额一放出来,很快都被抢完了,有些人第二年还会续养,参与度很高。”工作人员说,做古树认养活动那么多年,公众对于生态环境的保护意识在不断提高。“于他们而言,这些百年古树也是‘老朋友’一样的存在,寄托着内心美好祈愿。”

116株古树名木,守村头、藏乡间,一语不发,道尽百年。愿下一个再下一个百年,越来越多的生态守护者,与海岛古树和谐共生,接力千年。

气常识,送上宣传手册;在老人最为关心的安装费用方面,崇明采取“政府补一点,企业贴一点”原则,老人家庭无需承担额外费用。

“我们在安装推进过程中逐一解决这些痛点,免除老人及其子女的后顾之忧。”区建管委相关负责人说,此外,8月9日起崇明还启动了燃气报警器安装工作“回头看”,在全区范围内对一定数量的报警器安装用户进行上门抽查,确保把民生工程真正办成民心工程。

者,利民村(西)“城中村”改造项目,除了目前正在建设的住宅项目,未来还计划置入更多商业和公建设空间,比如沿街商铺、幼儿园、养老机构等配套设施。“以后油车湾片区的建筑将焕然一新,但原来的道路肌理和一些品质尚好的建筑仍然会保留,只要留心观察,还是能看到以前老街的影子。”

小报警器里装着大民生

(上接1版)据了解,今年6月初,崇明在全区18个乡镇启动这项工作,历时近2个月,为全区1000户高龄独居老人家庭免费装上“安全阀”。记者了解到,崇明原计划于9月底前为886户高龄独居老人安装报警器,实际上于7月下旬提前超额完成安装。

推进过程中,崇明坚持把群众满意作为工作的唯一标准,既把实事落实,还把好事办好。“建管委、民政局

“城中村”改造又有新进展

动迁户打造宜居新家园。

安置小区位于城桥镇东引路高岛路交叉口,毗邻崇明中学,由中建八局下属的中建东孚开发建设,总规划用地面积7.05万平方米,总建筑面积12.67万平方米,共包含27幢住宅,总计户数1007户,均为电梯