

### 1毫克就会有致癌风险

# 黄曲霉素最容易出现在这些食物中

## 如东县市场监督管理局食品安全专栏

1毫克黄曲霉素,就是致癌剂量!有毒!黄曲霉素,是一种毒性极强的剧毒物质,其毒性是砒霜的68倍,是氰化钾的10倍,对肝脏组织的破坏性极强。

致癌!它还是我们所知的最强的生物致癌剂,1毫克就是致癌剂量。1993年它就被世界卫生组织(WHO)的癌症研究机构划定为1类致癌物。

最让人无奈的是,这种剧毒致癌物就存在于我们的日常生活中。

小心!这些食物里都藏着黄曲霉素!

### 发霉的花生玉米



黄曲霉素藏在发霉的食物里,特别是淀粉含量高的食物里,花生、玉米等,淀粉在高温和潮湿的环境下会滋生导致肝癌的黄曲霉菌。

我们常吃的大米、小米、豆类,尤其是在高温湿润的环境下,一旦霉变也会陷入它的魔爪。

### 建议:

- 1、每次少买点,不要“存”,以免霉变。
- 2、因为黄曲霉菌以孢子形式传播,食物容易牵连霉变,而且黄曲霉素在水中的溶解度较低,处理起来也比较麻烦。如果您发现有一颗花生坏了,那一碗花生米,或者是存放的一袋子的花生米都得扔掉。
- 3、家里有食物残渣的边边角角也要清洗干净。

### 变质的米饭

别以为做熟了就能放松警惕,变质的米饭是最容易产生黄曲霉素的!

国家二级营养师、高级食品检验员孟立娜:我身边就有常年吃剩饭菜

的长辈40多岁就患癌症的事例,为了不浪费,他经常吃已经有些异味的米饭,要知道,变质的米饭是最容易产生黄曲霉素的!他的患病跟这个习惯并没有直接的关系,但至少这个习惯并不健康,会危害我们的身体。

**建议:**做饭菜,吃多少、做多少,最好当天吃完,不留剩饭菜。

### 发苦的坚果



瓜子中最大的安全风险来自霉菌,比如致癌的黄曲霉素。

如果吃到变苦的瓜子,一定要及时吐掉并且漱口,因为瓜子等坚果的苦味正是来自霉变过程中产生的黄曲霉素,经常摄入会增加肝癌风险。

**建议:**吃到霉变的、发苦的坚果千万别别懒,一定要马上吐出来。

### 没洗干净的筷子



很多家庭也都有这个习惯,筷子用到细缝发黑都不舍得扔掉,洗碗布也完全没有形状了,还在努力服役。

而年轻人的早期肝癌可能跟我们使用的筷子有关。筷子本身并不会长黄曲霉菌,但我们平时用来吃花生、玉米等淀粉含量高的食物的筷子最容易藏淀粉,一来二去霉变了,黄曲霉素就藏在里面了。

裸筷子、漆筷子都容易开裂藏食物残渣而产生黄曲霉素。

### 建议:

- 1、最佳选择是铁筷子,很难出裂痕,也就不会有食物残渣。
- 2、平时洗筷子的时候要记得先泡一泡,软化上面的食物残渣,以便容易清洗掉。

### 劣质芝麻酱

你爱吃的芝麻酱、花生酱,有些商家为了降低成本,用糠芝麻、瘦花生甚至变质的芝麻、花生做原料,其中变质的花生中含有黄曲霉素。而且这种加工后的产品,可比发霉花生难识别多了。

### 小作坊榨油

一些油料作物如花生、玉米等在储存过程中如果发霉,榨得的油中还可能带人黄曲霉素。

有的花生外表正常,但内部已出现黄曲霉素,而小作坊的压榨机或家用榨油机工艺简单,缺乏除去有害物质工艺,不能对原材料进行精炼,即使自己选料,也可能出现农药残留、重金属污染问题,以及存在高致癌物黄曲霉素问题。

### 久泡的木耳



很多人应该都听过这条一度很火的新闻,浙江瑞安的一位消费者因为食用泡发了三天的黑木耳,导致食物中毒,出现多脏器功能衰竭,一度生命垂危。

接诊医生给出的诊断是,很可能是微生物毒素造成的后续严重后果。

但木耳在发泡过程产生何种细

菌或毒素,需要进行进一步的检测和判断。可能有哪些微生物毒素呢?譬如黄曲霉素、青霉菌等。

一般人应该也不至于泡那么久,单拎出来这条也是为了提醒大家,就算不是谷豆、没看到霉斑,也不能放松警惕认为是安全的呀。

### 让黄曲霉素离你的生活远点儿!

#### 生活竟然这么不安全?

很多人就说了,我在锅里好好地蒸煮食物不就可以“消毒”了。

可还真不是这样的。一般烹调加工温度不能将黄曲霉素破坏,因为黄曲霉素裂解温度为280℃。只有达到280℃的时候,才能灭活,一般的烹饪方法都不能消毒。

连消毒碗柜都不行,黄曲霉素对紫外线有抵抗力。

怎么办?

除了前文提到的几个建议,擅长于肝癌领域的中国医科院肿瘤医院腹部外科主任医师赵建军提供了两个小技巧:

#### 1、油热了先加盐



做菜之前的一个小动作就能帮消除一定量的黄曲霉素。

如果在花生油等食用油倒入锅里加热后,并放入少量食盐,搅拌10~20秒,这样基本上就能消除大部分的食用油里的黄曲霉素。食盐对黄曲霉素的中和降解,大概能消除95%的黄曲霉素。

#### 2、多吃点绿叶蔬菜

多吃绿叶蔬菜可以让我们平时不小心吃下去的黄曲霉素失效一部分,因为叶绿素能够阻止黄曲霉素吸收,预防肝癌。



根据《环境影响评价公众参与办法》(生态环境部令4号)的相关规定,环境影响报告书征求意见稿形成后,征求广大公众对建设项目的意见与建议。

### 一、建设项目概述

项目名称:江苏嘉通能源有限公司年产250万吨PTA、180万吨多功能片材、120万吨功能性短纤维、2000吨增塑剂、7000吨乙醛石化聚酯一体化项目

建设性质:新建

建设地点:江苏如东洋口港经济开发区临港工业区一期

建设内容及规模:本项目新建PTA生产装置1套(250万吨/年)、聚酯生产装置8套(3×60万吨/年、3×30万吨/年、1×20万吨/年和1×10万吨/年),引进国际领先的固相增粘(6×30万吨/年)和短丝装备(20条),配套辅助包装材料设备和公用工程设备,采用先进的PTA生产工艺、大容量柔性化聚合、聚酯熔体直纺、共聚共混在线添加、智能制造以及绿色制造等先进技术,形成年产250万吨PTA、180万吨多功能片材、120万吨功能性短纤维、2000吨增塑剂、7000吨乙醛的生产能力。

投资总额:本项目建设投资1200000万元

### 二、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径

1、环境影响报告书征求意见稿全文的网络链接

<http://www.rudong.gov.cn/ykgjtkf/gggs/content/8d34a128-49af-4d93-b37e-c76b36c8ea29.html>

2、查阅纸质报告书的方式和途径:江苏嘉通能源有限公司

### 三、征求意见的公众范围

本次征求公众意见的范围是本项目附近可能受到影响的个人或团体。

### 四、公众意见表的网络链接

<http://www.rudong.gov.cn/ykgjtkf/gggs/content/8d34a128-49af-4d93-b37e-c76b36c8ea29.html>

### 五、公众提出意见的方式和途径

若您对本项目有什么意见和建议,请于公示起止时间内,可以通过信函、传真、电子邮件等方式,将填写的公众意见表提交建设单位或环评单位。

### 六、公众提出意见的起止时间

本次公示时间为公示之日第二天起10个工作日。

### 七、联系方式

建设单位:江苏嘉通能源有限公司  
联系地址:江苏省南通市如东县长沙镇洋口港开发区中心路  
联系人:俞洋  
联系电话:13819373339  
邮箱:tkyq2007@163.com  
环评单位:浙江碧扬环境工程技术有限公司  
联系地址:浙江省杭州市西湖区万塘路317号华星世纪大楼503  
联系人:项工  
联系电话:0571-28257967  
传真:0571-28257966  
邮箱:631081302@qq.com

公示单位:江苏嘉通能源有限公司  
2020年12月28日

如东县文广传媒广告有限公司遗失公章一枚,名称为:如东县文广传媒广告有限公司,声明作废。  
如东县广视网络传媒有限公司遗失公章一枚,名称为:如东县广视网络传媒有限公司,声明作废。  
如东县广播电视服务公司遗失公章一枚,名称为:如东县广播电视服务公司,声明作废。  
如东县文广传媒网络工程有限公司遗失公章一枚,名称为:如东县文广传媒网络工程有限公司,声明作废。

### 遗失启事

文明健康 有你有我

# 公筷公勺

SERVING SPOONS AND CHOPSTICKS

文明·健康·修养

倡导文明就餐 请用公筷公勺

聚餐时,请一定不要忘记为每一道菜加公筷或公勺。  
无论是在饭店还是和家人用餐,都请使用公筷公勺。  
用餐人流较大的饭店,更应主动提供公筷公勺,  
倡导文明健康用餐

如东县融媒体中心 宣



如东申丞护理院

养老 康复 好去处



电话:0513-69915100