

阿斯巴甜 “可能致癌” 意味着什么？

国际癌症研究机构、世界卫生组织和粮食及农业组织食品添加剂联合专家委员会7月14日发布了人工甜味剂阿斯巴甜对健康影响的评估报告，将阿斯巴甜归为“可能对人类致癌”(2B类致癌物)之列，认为只要摄入量限定在一定范围内，可放心食用。

今年6月底，媒体报道国际癌症研究机构将把阿斯巴甜列入“可能对人类致癌”行列，引发大众关注。“阿斯巴甜致癌”的话题一度冲上热搜。此次，世界卫生组织正式发布信息，“实锤”了上述猜想。阿斯巴甜的安全性到底如何？这个夏天还能愉快地喝含有阿斯巴甜的饮料吗？

现状

致癌性仍需继续研究 两大可乐巨头在用

国际癌症研究机构专著项目的 Mary Schubauer Berigan 博士说：“人类和动物致癌性证据有限，致癌性如何发生的机制证据有限，这突出表明需要更多的研究来完善我们对食用阿斯巴甜是否构成致癌危险的理解。”

对此，世界卫生组织食品和营养标准与科学咨询部门负责人 Moez Sanaa 博士说：“JECFA 还考虑了动物和人类研究中关于癌症风险的证据，并得出结论认为，摄入阿斯巴甜与人类癌症之间存在关联的证据并不令人信服。”

“我们需要更好地研究，在现有的队列中进行更长的随访和重复的饮食问卷调查。我们需要随机对照试验，包括研究与胰岛素调节、代谢综合征和糖尿病相关的机制途径，特别是与致癌性相关的机制。” Moez Sanaa 博士称。

据悉，国际癌症研究机构、粮食及农业组织食品添加剂联合专家委员会

对阿斯巴甜影响的评估基于从一系列来源收集的科学研究数据，包括同行评审论文、政府报告和为监管目的进行的研究。

两大可乐巨头可口可乐和百事可乐正是阿斯巴甜的使用方，涉及产品包括可口可乐无糖款、百事可乐无糖款等。

据北京商报此前报道，可口可乐相关负责人曾表示，公司方面暂不对此做声明，但该负责人援引了一份国际首席品牌官资质认证机构的声明公告，其中称“国际首席品牌官资质认证机构对阿斯巴甜的安全性充满信心”。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅曾在接受采访时表示，从目前研究结果来看，阿斯巴甜对人体和动物的致癌性证据都还不够有力。“出于健康的预防性原则，我鼓励生产厂家在甜味剂选用上升级迭代，选用更为健康的功能性甜味剂。普通消费者就遵循浅尝辄止原则，控制每次的饮用量和饮用频率，不必过度焦虑。”

趋势

健康生活看重饮料配料表干净

实际上，从饮料整体的热量来看，代糖饮料的热量低于普通糖饮；从代糖安全性来看，天然代糖的安全与健康性优于人工代糖，采取天然代糖的饮料兼具了甜味的口感与摄入的安全，有望成为消费者的新选择。

不少代糖生产商也对天然代糖进行了长远布局。据悉早在2022年报中，莱茵生物便曾指出，公司天然代糖业务主要产品为甜叶菊提取物及罗汉果提取物。再到今年6月，莱茵生物还与帝斯曼-芬美意公司续签了天然代糖分销的五年合同。

在国内，元气森林近年推出了号称升级版可乐，用天然代糖赤藓糖醇取代了人工代糖阿斯巴甜，同时不含苯甲酸钠、山梨酸钾等防腐剂。元气森林“来势汹汹”，奈雪的茶也曾宣称“使用天然代糖”。

对于消费者而言，想要享受到更健康的饮品，学会简单识别天然代糖和人工代糖自然是必不可少的。在购买饮料前，可以先观察其配料表长度，越短的配料表则代表这款产品的加工度越低，通常意味着该款饮料越健康。

配料表干净，是当下健康生活的大势所趋。从阿斯巴甜到赤藓糖醇，只是配料表革命的一小部分。随着科学的发展和消费者对健康、低热量食品和饮料的需求日益增长，该行业正在寻找化学甜味剂的天然替代品。一款好的饮料，不仅要让大众喝的健康，更要喝得放心。大众看到的是一瓶水，看不到的是背后剔除不健康配料的决心和行动。各企业应该在长期主义的引领下，更多关注好原料、好产品，引领行业的升级与变革，满足大众对健康生活的需要。

专家说法

不必对阿斯巴甜过于恐慌

对于有人认为的天然甜味剂比人工甜味剂更安全或健康的说法，中国工程院院士陈君石表示，无论是“人工”还是“天然”的甜味剂，都是站在同一起跑线上接受科学和严格的风险评估，从专业的风险评估标准来看，二者并没有本质区别，天然甜味剂并不会比人工甜味剂更安全或健康。

食品安全专家云无心在接受记者采访时表示，关于食品添加剂的安全性和规范，全世界最权威的机构是

世界卫生组织和粮食及农业组织食品添加剂联合专家委员会。

云无心认为，国际癌症研究机构最后发布的结论表达是弱化的，他们不只是发布结论，还重申了阿斯巴甜每日可接受摄入量为40毫克/公斤体重，不是常规操作。“因为国际癌症研究机构的评估并不基于剂量和风险大小的关系。它之前所有的分类都是基于证据有多确凿，这次感觉就是‘高高举起，轻轻放下。’”

相关链接

2B类致癌物到底意味着什么？

国际癌症研究机构是世界卫生组织的专门癌症研究机构，具有独特的双重身份，既是独立的国际癌症研究机构，又是世界卫生组织的专门癌症研究机构。

致癌物质是一类能够导致癌症的化学物质或物理因素，根据国际癌症研究机构的分类，致癌物质大致分为以下4类：

第1类：该制剂对人类具有致癌性。当有充分证据表明该物质对人类具有致癌性时，可使用该类别。换句话说，有令人信服的证据表明该物质可导致人类癌症。评估通常基于流行病学研究的结果，这些结果显示暴露于该物质的人类发生了癌症。如果有充分的证据表明该制剂对实验动物具有致癌性，并有确凿证据表明该制剂具有一种或多种公认的人类致癌物的主要特征，则也可将该制剂归入第1类。

第2类：该类包括在人类和实验动物中具有一系列致癌证据的制剂。在该范围的一个极端是在人类中具有积极但不确定证据的制剂。另一个极端是没有人体证据但有足够实验动物致癌性证据的制剂。有以下两个子类别，表示不同程度的证据：

2A类：该物质可能对人类具有致癌性。当有有限的证据表明该物质对人类具有致癌性，但有足够的证据表明该物质对实验动物具有致癌性，或有强有力的机理证据表明该物质具有人类致癌物的主要特征时，可使用该类别。有限的致癌证据是指观察到暴露于该制剂与癌症

之间存在正相关，但无法以合理的信心排除观察结果的其他解释(技术上称为“机会”“偏差”或“混杂”)。当对人类致癌性的证据不足，但在实验动物身上有充分的致癌性证据，在人体细胞或组织上有强有力的机理证据时，也可使用这一类别。

2B类：该制剂可能对人类致癌。这一类物质通常是对人类致癌性的证据有限；实验动物致癌的充分证据；强有力的机理证据，表明该制剂具有人类致癌物的关键特征。这一类就是阿斯巴甜所属的类别。

第3类：该制剂对人类的致癌性无法分类。当人类致癌性证据不足，实验动物致癌性证据有限(或不足)，以及机理证据不充分时，最常使用该类别。

上述分类可以简单理解为：1类和2A类致癌物(要尽量避免接触)，2B类致癌物(无须过度紧张，只有大量接触和长时间接触可能会增加致癌风险)，3类致癌物(一般不用担心)。

在上述分类中，有很多我们日常见到的物品。比如烟草、酒精、黄曲霉素、咸鱼、幽门螺杆菌(感染)、马兜铃酸、槟榔等明确为1类致癌物。日常饮食用的红肉(如猪牛羊肉)以及熬夜被划为了2A类致癌物。与阿斯巴甜同样归为2B类致癌物的还包括腌制蔬菜、芦荟提取物、蕨类植物、沥青、汽油等。

据新华社、《现代快报》、《华商报》、《成都商报》、《重庆晨报》



公布

国际癌症研究机构
首评阿斯巴甜致癌风险

阿斯巴甜是一种人造(化学)甜味剂，自20世纪80年代以来广泛用于各种食品和饮料制品，包括减肥饮料、口香糖、明胶、冰淇淋、酸奶等乳制品、早餐麦片、牙膏、维生素咀嚼片等药物。

7月14日，世界卫生组织发布消息称，国际癌症研究机构、世界卫生组织和粮食及农业组织食品添加剂联合专家委员会发布的无糖甜味剂阿斯巴甜对健康影响的评估报告显示：国际癌症研究机构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(国际癌症研究机构第2B组)，联合专家委员会重申其每日允许摄入量为每公斤体重40毫克。

据了解，国际癌症研究机构规定的物质致癌性分为五种：1类(有明确致癌性)、2A类(很可能有致癌性)、2B类(有可能致癌)、3类(尚不能确定是否致癌)、4类(基本无致癌作用)，阿斯巴甜被其认为是2B类致癌，即有可能对人类致癌。

世界卫生组织方面称，这是国际癌症研究机构首次对阿斯巴甜进行评估，也是粮食及农业组织食品添加剂联合专家委员会对其开展的第三次评估。

粮食及农业组织食品添加剂联合专家委员会得出结论，所评估的数据表明没有充分理由改变以往确定的阿斯巴甜每公斤体重0-40毫克这一每日允许摄入量。因此，粮食及农业组织食品添加剂联合专家委员会重申，人们可在这个每日限量内放心食用。例如，假设没有其他方面的食物摄入，一罐含有200或300毫克阿斯巴甜的减肥软饮料，一位体重70公斤的成人每天要饮用9至14罐以上才会超过每日允许摄入量。