

# 全球十大“经典垃圾食品”排行

## 一、油炸食品

油炸食品能量密度高，经常进食易导致肥胖；含有较高的油脂和氧化物质，是导致高脂血症和冠心病的最危险的食物；在油炸过程中，往往产生大量的致癌物质。已经有研究表明，常吃油炸食物的人群，其癌症的发病率远远高于不吃或极少进食油炸食物的人群。

## 二、罐头类食品

不论是水果类罐头，还是肉类罐头，其中的营养素都遭到大量的破坏，特别是各类维生素几乎被破坏殆尽。另外，罐头制品中的蛋白质常常出现变性，使其消化吸收率大为降低，营养价值大幅度“缩水”。还有很多水果类罐头含有较高的糖分，并以液体为载体被摄入人体，使糖分的吸收率大为增高，可在进食后短时间内导致血糖大幅攀升，胰腺负荷大为加重。同时，由于能量较高，有导致肥胖之嫌。

## 三、腌制食品

在腌制食品的过程中需要大量放盐，这导致此类食物钠盐含量超标，造成常常进食腌制食品者肾脏的负担加重，发生高血压的风险增高。还有，食品在腌制过程中可产生大量的致癌物质亚硝酸胺，导致鼻咽癌等恶性肿瘤的发病风险大为增高。此外，由于高浓度的盐分可严重损害胃肠道黏膜，故常进食腌制食品者，胃肠炎症和溃疡的发病率较高。

## 四、加工的肉类食品

这类食物含有一定量的亚硝酸盐，故有导致癌症的潜在风险。此外，由于添加防腐剂、增色剂和保色剂等，造成人体肝脏负担加重。还有，火腿等制品大多为高钠食品，大量进食可导致盐分摄入过多，造成血压波动及肾功能损害。

## 五、肥肉和动物内脏类食物

肥肉和动物内脏类食物虽然含有一定量的优质蛋白质、维生素和矿物质，但其中所含的大量的饱和脂肪酸和胆固醇，已经被确定为导致心脏病的最重要的两类膳食因素。长期大量进食动物内脏类食物可肯定性地、大幅度地增高患心血管疾病和恶性肿瘤（如结肠癌、乳腺癌）的发生风险。

## 六、奶油制品

奶油制品的能量密度很高，但营养素含量并不丰富，主要为脂肪和糖。常吃奶油类制品可导致体重增加，甚至出现血糖和血脂升高。饭前食用奶油蛋糕等，

还会引起食欲降低。高脂肪和高糖分常常影响胃肠排空，甚至导致胃食管反流。很多人在空腹进食奶油制品后出现返酸、烧心等症状。

## 七、方便面

方便面属于高盐、高脂、低维生素、低矿物质的一类食物。一方面，因盐分含量高增加了肾负荷，升高血压；另一方面，含有一定量的人造脂肪（反式脂肪酸），对心血管有相当大的负面影响。加之含有防腐剂和香精，可能对肝脏等都有潜在的不利影响。

## 八、烧烤类食品

烧烤类食品含有强致癌物质苯并芘。仅此一条，就足以警示人们对烧烤类食品“退避三舍”。

## 九、冷冻甜点

冷冻甜点包括冰激凌、雪糕等。这类食品有三大问题：因奶油含量较高，易导致肥胖；因糖分含量高，可降低食欲；还可能因为温度低而刺激胃肠道。

## 十、果脯、话梅和蜜饯类食物

这类食物含有亚硝酸盐，在人体内可结合胺形成潜在的致癌物质亚硝酸胺；含有香精等添加剂可能损害肝脏等脏器；含有较高盐分可能导致血压升高和肾脏负担加重。