

世卫组织评估阿斯巴甜对健康影响：

# “可能对人类致癌 但证据有限”

最近，阿斯巴甜引发了广泛关注。国际癌症研究机构（IARC）、世界卫生组织（WHO）和粮食及农业组织食品添加剂联合专家委员会（JECFA）于7月14日发布了非糖甜味剂阿斯巴甜对健康影响的评估。

据悉，此次评估将阿斯巴甜归为可能对人类致癌之列，理由是“有限的证据”表明它与癌症有关。但世卫组织强调，不会调整阿斯巴甜的每日最大可接受摄入量，并需要进行更多的研究。

## 1 被列为“可能致癌物” 每日限量内可放心食用

据了解，阿斯巴甜是两种氨基酸的组合物，即苯丙氨酸和天冬氨酸。阿斯巴甜的能量水平与糖相似——1克约含4卡路里，但它的甜度约为糖的200倍。阿斯巴甜常常被添加到饮料、口香糖、糖果、果冻、酸奶、乳制品、止咳糖浆、牙膏等。它也被用作餐桌上的甜味剂，通常被掺入茶和咖啡中。它甚至被添加到600多种药物中，以给难以咽下的药物增加一点甜味。阿斯巴甜只是合成甜味剂中的一种，其他常用合成甜味剂还包括三氯蔗糖、甜蜜素、安赛蜜等。

据央广网报道，世界卫生组织营养与食品安全司司长弗朗西斯科·布兰卡博士表示，“阿斯巴甜的评估表明，虽然安全性不是常用剂量的主要问题，但已经描述了潜在影响，需要通过更多更好的研究进行调查。”

IARC根据人类癌症（特别是肝细胞癌，这是一种肝癌）的有限证据，将阿斯巴甜归类为可能对人类致癌之列（2B组）。

公开资料显示，IARC根据患癌几率的高低将致癌物大致分为五类，包括1类：有确认的致癌性；2A类：很可能有致癌性；2B类：有可能致癌；3类：尚不能确定其是否致癌；4类：基本无致癌作用。

不过，第2B组的证据强度分类是4个级别中的第三高级别，通常在人类癌症证据有限但不令人信服或实验动物癌症证据令人信服的情况下使用，但不能同时使用。

JECFA得出的结论是，所评估的数据表明，没有充分的理由改变先前确定的阿斯巴甜可接受摄入量（ADI），即0~40mg/kg体重。因此，委员会重申，一个人每天在这个限度内消费是安全的。例如，如果一罐含有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摄入9~14罐以上才能超过可接受的每日摄入量，假设没有其他食物来源的其他摄入量。

## 2 致癌性仍需继续研究

IARC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，IARC和JECFA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。独立专家对这些研究进行了审查，两个委员会都采取措施确保其评估的独立性和可靠性。

中国国家食品安全风险评估中心风险评估三室主任、研究员宋雁表示，国际癌症研究机构是世界卫生组织下属的一个专业研究机构，主要依据人类报告、动物试验资料和生物学机制研究的证据，来对致癌物进行分类。这种分类仅说明致癌性的证据支持力度是不是充分，并不涉及致癌作用强不强。人群流行病学研究没有充分证据表明阿斯巴甜与人体癌症的发生具有关联性。

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。”

### 延伸阅读

## 中国国家食品安全风险评估中心： 阿斯巴甜按我国现行标准使用可保障安全

国家食品安全风险评估中心近日发文阐述如何看待有关国际机构发布的阿斯巴甜评估结果：

2023年7月14日，世界卫生组织的国际癌症研究机构（IARC）公布将阿斯巴甜列为“可能对人类致癌的物质”。联合国粮农组织/世界卫生组织食品添加剂联合专家委员会（JECFA）公布“维持阿斯巴甜原风险评估结论，按照目前剂量和范围使用，不会对消费者产生健康危害”。阿斯巴甜是国际食品法典委员会（CAC）及中国、美国、欧盟、加拿大、澳大利亚、新西兰、日本、韩国等批准合法使用的食品添加剂。

CAC批准阿斯巴甜可用于冷冻饮品、口香糖、糖果、焙烤食品、水产品、调味品、碳酸饮料等，规定最大使用量为0.3~10.0g/kg。我国通过食品安全国家标准对阿斯巴甜的使用范围、最大使用量等进行严格规范管理。CAC和欧盟、美国、加拿大、澳大利亚、新西兰、韩国和日本等国家和地区也采用了相同或相近标准。

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。

综合新华社、央视新闻、参考消息、  
国家食品安全风险评估中心网站