

每逢佳节必“吃鸡”，食鸡肉这件事情本身是生活中比较平凡的一件事情，但却被生活中的众多“不能吃理论”搞得较为混乱。有的人说“鸡头当中含有重金属物质，食用有危害”；有的人说“鸡皮不能吃，不然会导致身体中毒”；甚至还有人说“鸡肉不能吃，否则会致癌”……

种种言论难辨真假，健康+安全吃鸡，有些事情您还是知道为好。

## 吃鸡肉会致癌？鸡肉还能不能吃了？

最近，一则名为“牛津大学新研究：吃鸡肉关联患癌风险，包括三种特定癌症”的帖子被大家疯传，难道连美味的鸡肉也不能吃了？

关注此专项问题，这则说法主要是牛津大学的研究人员收集了47.5万名中年英国人的饮食习惯和患病的数据（2006年—2014年），在此研究成果中发现每年这些人群中会有2.3万人被“癌症”侵袭。通过接下来进一步的研究，又有结果认为鸡鸭等家禽肉食的食用量和恶性黑色素瘤的患病系数呈现出了“正相关关系”，具体言之就是每天食用30克禽肉，其患黑色素瘤的风险同时增加20%，另外像前列腺癌症也会因此升高患病率。

但其实，此言论属于“不科学谣言”，您各位完全不必相信。

首先，对于这则所谓的媒体报道，言论（试验数据）过于片面，并不存在代表性，没有足够且明确的证据可以证明吃鸡肉会增加癌症的发病风险。

其次，这则所谓的新闻报道过分杂乱，其中所阐述的“内容点”较多，其中不光分析了鸡肉和癌症之间的关系，还提到了其他肉类食品和癌症的相关联系点，比如说您熟悉的红肉和加工肉类食品。这样一来，老生常谈的“红肉致癌”理论也就不会有太多人去理会，但“吃鸡肉致癌”的这类新型谣言却被大家“传得更为夸张”，

最后，鸡肉而言是一种简单且非常不错的普通食物（肉食），富含优质蛋白质且吸收率较高，和癌症之间并无太大联系，癌症（肿瘤）病没有如此简单的患病机理，本身也是由各种因素共同制约而患上的一种疾病。

所谓的“吃鸡肉致癌”，其实只是一种“噱头类言论”，说它是标题党也并不为过，这种被报道的研究并不存在严谨的科学原理和因果关系，只是科学领域的一种“

观察性研究”而已。

## 鸡肉中含有激素，食用会影响孩子的正常发育？

实则不会，肉鸡品种经过了漫长的培育期，生长速度本身很快，真心没有必要用激素催熟。假设在鸡的生长过程中喂食了激素，甚至还会增加鸡的肝脏、心血管等脏器压力，甚至导致死亡现象的发生。

言于此，并无“给鸡打激素”问题的发生，请“三思”。

## 鸡头不能吃？十年鸡头塞砒霜？

此乃一条不折不扣的谣言。说到实处，鸡虽然是通过嘴（鸡头上的部位）吃东西，但是食物必须要到胃肠才能被吸收然后再进入血液，就算是真的有毒素物质，其也需要通过肝肾进行代谢，根本不会积累到所谓的头部。如果给一个鸡头不能吃的理由，那也只能说它的长相有一些“可怕”而已了。

## 鸡脖子不能吃？否则会中毒？

关于鸡脖子不能吃的言论非常“流行”。其实鸡肉体内是没有成形的淋巴结的，一般只有起相同作用的淋巴集结体（是几个或几十个淋巴小结聚集成团构成的淋巴集结体）。如果它们没有发生病变，充分加热后少量食用并不会存在问题，也不会产生明显伤害；况且这些淋巴集结体多数分布在皮下；所以，如果你偏爱食用鸡脖子、鸭脖子等食品，但是又非常不愿意吃到淋巴组织，那请您去皮食用好了（其实鸡表皮脂肪含量很高，从健康角度来讲本身也不建议大家食用）。

## 从健康考虑，鸡身上的一个部位不建议吃：

鸡皮很好吃，这是因为其中含有很大一部分脂肪物质，脂肪物质的摄入过多容易增加肥胖、高血脂等慢性疾病的发病风险；相对而言它的营养价值不高，这是不建议吃的原因，和激素等问题无关。

言于此，鸡肉本来普通，各种“不能食用”理论皆为噱头+夸张言论，请您绕到必行。

鸡肉，很不错的“白肉类食物”。价格实惠但却富含丰富的优质蛋白质等营养物质，食用美味+营养，建议可以偏向选择。

## 安全+健康吃鸡，应该这样做：

- 安全买鸡，避免风险：

买鸡认准靠谱+安全的地方，避免买到可能存在问题的鸡肉，所以，正规的超市和大型的农贸市场是不错的选择。

- 鸡肉虽好，食要适量：

任何好的食物都要适量，鸡肉同样如此，每日摄入的畜禽肉类总量建议达成40—75克（《中国居民膳食指南》中建议量），食用过多避免给身体增加负担，增加肥胖等问题的发生风险。

- 去皮“吃肉”更安全：

对于以鸡肉为代表的禽肉食品来说，减少脂肪的摄入量，去皮更靠谱。

- 选择靠谱的烹调方式：

拒绝“煎炸炒烤（特别是炸鸡）”，偏向选择“蒸煮炖”，还原食物本身味道，避免摄入较多的脂肪、食盐以及一些有害物质（苯并芘等）。

健康美味，今晚“吃鸡”；忘掉谣言，避免侵袭；品鉴鲜美，靠谱加工；安全吃鸡，愿您安康。

注：王思露原创内容，希望对您有所帮助；图片来源于网络，如有侵权请联系删除。  
。 [#健康真探社##真相来了#@健康真相官](#)