

Aflatoxin

Chỉ 1mg Aflatoxin cũng đủ gây ung thư: WHO xếp hạng đây là chất gây ung thư nhóm 1, thường trú ngụ trong 5 món ăn quen thuộc



Ung thư là căn bệnh xuất hiện vì rất nhiều nguyên nhân. Dù thói quen ăn uống không phải nguyên nhân trực tiếp sinh ra tế bào ung thư, nhưng việc chúng ta ăn uống kém khoa học có thể **khiến hệ miễn dịch suy yếu, làm tổn thương tế bào**. Từ đó tạo ra điều kiện để tế bào ung thư hình thành.

Ăn rau củ bị mốc có thể khiến chúng ta tăng nguy cơ tiếp xúc với aflatoxin. Bên cạnh việc gây ra tình trạng **ngộ độc cấp tính** thì aflatoxin còn có thể **gây tổn thương cho tế bào gan, gây thoái hóa và hoại tử**.

Aflatoxin là một trong những tác nhân gây ung thư rất phổ biến trong cuộc sống hiện nay. Aflatoxin là một chất có độc tính cao. Nó nguy hiểm gấp 68 lần arsenic, 10 lần kali xyanua, có thể phá hủy mô gan cực kỳ nghiêm trọng. Chỉ 1mg aflatoxin đã đủ để gây ra bệnh ung thư. Năm 1993, Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) đã phân loại đây là chất gây ung thư loại 1. chất gây ung thư này tồn tại khá phổ biến trong cuộc sống, nhất là trong những thực phẩm dưới đây.

1. Ngô, lạc mốc

Aflatoxin là độc tố nấm thường có trong thực phẩm bị mốc, đặc biệt là thực phẩm tinh bột như lạc, ngô, khoai tây... Những thực phẩm này tích trữ ở những nơi ẩm ướt rất dễ mốc. Mốc sản xuất ra lượng lớn aflatoxin.

1. Mỗi lần chỉ mua một lượng đủ dùng, không nên tích trữ quá nhiều ngô, lạc, khoai tây để tránh nấm mốc.
2. Do aflatoxin lây lan dưới dạng bào tử, **nên dừng nghĩ đến chuyên gọt bỏ phần mốc và tiếp tục ăn** hãy dứt khoát **vứt chúng vào thùng rác**.
3. Các góc nhà, góc bếp nơi trữ thực phẩm cần được làm sạch định kỳ vài ngày 1 lần.

2. Gạo hỏng

Đừng nghĩ rằng gạo là thứ không có hạn sử dụng, thực tế **gạo chính là món dễ chứa nấm mốc nhất**.

Bác sĩ dinh dưỡng cho biết: **Gạo từ trắng chuyển sang vàng, một thời gian sau có màu xanh lá cây thì chứng tỏ đã chứa nấm mốc**, cần cảnh giác gạo nhiễm nấm *Aspergillus flavus* - loại nấm sản sinh ra độc tố aflatoxin có khả năng gây bệnh ung thư gan.

Nhiều người thấy gạo mốc thường cho rằng chỉ cần vo sạch, nấu chín là sẽ có thể loại bỏ hết độc tố. Xong nhiệt độ để có thể **tiêu diệt aflatoxin là 280 độ C**, chính vì thế phương pháp nấu và chế biến thông thường **không thể phá hủy độc tính của chất độc này**.

Ngoài ra, cơm nguội để lâu cũng rất dễ bị mốc và sản sinh ra aflatoxin.

Do đó:

- Để gạo ở nơi khô thoáng, sạch sẽ.
- Nấu cơm vừa đủ ăn, **tốt nhất là nên ăn trong ngày, không để đến hôm sau**.

3. Trái cây mốc thối

Số lượng vi khuẩn có trong trái cây bị mốc chỉ xuất hiện 10% -50% tại phần bị mốc. **Số còn lại sẽ xuất hiện rải rác trong các khu vực trông có vẻ lành lặn. Cứ giữ thói quen ăn trái cây mốc dễ dẫn đến nguy cơ mắc ung thư gan.**

Do đó

- Chỉ tiêu thụ trái cây tươi ngon, không có dấu hiệu hư hỏng

4. Mọc nấm ngâm lâu

Mọc nấm ngâm lâu sẽ sinh ra vi khuẩn và sản sinh aflatoxin. **Ngay cả khi nó được rửa nhiều lần, aflatoxin cũng không thể được loại bỏ.** do đó:

- Chỉ nên ngâm mọc nấm trong **nước lạnh** trong **thời gian từ 15-20 phút.**

5. Rau củ bị mốc cũng gây ung thư

Rau héo thối nên vứt bỏ không nên tiếc rẻ, củ bị mốc mọc nấm cũng phải vứt tiêu vì chứa *Aspergillus flavus* là loại mốc gây ra chất độc aflatoxin, **ăn vào rất hại gan**

Xem thêm:

Aflatoxins are various poisonous carcinogens and mutagens that are produced by certain [molds](#), particularly *Aspergillus* species. The fungi grow in soil, decaying vegetation and various [staple foodstuffs and commodities](#) such as hay, [sweetcorn](#), [wheat](#), [millet](#), [sorghum](#), [cassava](#), [rice](#), [chili peppers](#), [cottonseed](#), [peanuts](#), [tree nuts](#), [sesame seeds](#), [sunflower seeds](#), and various spices. In short, the relevant fungi grow on almost any crop or food. When such contaminated food is processed or consumed, the aflatoxins enter the general food supply. They have been found in both pet and human foods, as well as in feedstocks for agricultural animals. Animals fed contaminated food can pass aflatoxin transformation products into eggs, milk products, and meat.^[1] For example, contaminated poultry feed is the suspected source of aflatoxin-contaminated chicken meat and eggs in Pakistan.^[2]

Children are particularly affected by aflatoxin exposure, which is associated with stunted growth,^[3] delayed development,^[4] liver damage, and liver cancer. An association between childhood stunting and aflatoxin exposure^[5] has been reported in some studies but could not be detected in all. Furthermore, a causal relationship between childhood stunting and aflatoxin exposure has yet to be conclusively shown by epidemiological studies, though such investigations are under way. Adults have a higher tolerance to exposure, but are also at risk. No animal species is immune. Aflatoxins are among the most [carcinogenic](#) substances known.^[12] After entering the body, aflatoxins may be metabolized by the liver to a reactive [epoxide](#) intermediate or hydroxylated to become the less harmful aflatoxin M₁.

Aflatoxin poisoning most commonly results from ingestion, but the most toxic aflatoxin compound, B₁, can permeate through the skin.

The [United States Food and Drug Administration](#) (FDA) [action levels](#) for aflatoxin present in food or [feed](#) is **20 to 300 ppb**. (Parts per billion: A weight to weight ratio used to describe concentrations. Parts per billion (ppb) is the number of units of mass of a contaminant per 1000 million units of total mass.) **The FDA has had human and pet food recalls as a precautionary measure.**

The term "aflatoxin" is derived from the name of the species *Aspergillus flavus*

Source Wikipedia