

疟原虫治愈癌症尚存争议

这些关于癌症的说法确是谣言无疑

辟谣

本报记者 付丽丽

春节期间最大的炮仗不是“带着地球去流浪”，而是“疟原虫治愈晚期癌症”。但假期刚过，“疟原虫治愈癌症”的表述就受到强烈质疑。

谣言一：刮腋毛影响出汗排毒会致癌

日常生活中，经常会听到这样的说法，人体排毒的方法就是流汗，腋毛会帮助汗水顺着腋毛流出体外，若剃掉，拔掉或以其他方式去除腋毛，就会阻碍身体里的毒素从腋窝排出，但这些毒素并不会因此消失，反而会储存在腋下的淋巴结，形成肿瘤。但事实真的如此吗？

“排毒和排毒无关，排汗并不等于排毒；刮腋毛不会影响汗腺结构，也不会阻碍排汗，因此刮腋毛不会引起癌症。”2月17日，河南省肿瘤医院中西医结合

科主任高启龙在接受科技日报记者采访时说。高启龙介绍，人体大多数毒素都是经由血液运输到肝肾代谢清除的，最终随粪便或尿液排出体外。除了肝肾代谢，淋巴结负责消灭体内细菌或其他病原体，但它“排毒”的机制不是出汗而是免疫介导，实际上淋巴结根本不与汗腺直接连接。

谣言二：豆浆喝多了容易得乳腺癌

近年“女性长期喝豆浆会得乳腺癌”的帖子在微信上疯传，文章认为，雌激素高是导致乳腺癌的原因之一，而豆制品富含植物雌激素。对此，河南省肿瘤医院内科主任医师陈小兵表示，天然大豆食物中大豆异黄酮的含量并不高，其作用仅为女性体内雌激素的1/1000—1/100，不足以改变人体雌激素总体水平，对乳腺癌、卵巢癌等激素相关肿瘤患者无明显影响。

“更重要的是，有研究发现，植物雌激素与人体内的雌激素是不同的。”陈小兵说，植物雌激素对女性体内雌激素水平发挥的是双向调节作用；当体内雌激素水平较低时，大豆异黄酮表现为提高体内雌激素水平的功效；而当体内雌激素水平偏高时，大豆异黄酮表现出降低体内雌激素水平的作用。

在陈小兵看来，只要患者肾功能正常，适量喝豆浆不但没有坏处，相反还有好处。研究表明，食用豆浆、豆腐等大豆制品，不但不会诱发乳腺癌，相反会降低发病风险。对于本身雌激素水平偏高的女性来说，也可以适当摄入此类食品。

谣言三：喝隔夜水和千滚水会致癌

有很多人说，隔夜的水会产生亚硝酸盐，而千滚水也就是反复烧开的自来水也会产生亚硝酸盐，长期饮用这样的水会致癌。

国家二级公共营养师王思露曾对媒体表示，经过实验测定，自来水当中的亚硝酸盐含量是0.007毫克/升，烧开一次之后数值为0.021毫克/升，继续烧开20次之后的含量是0.038毫克/升。而生活饮用水中亚硝酸盐含量是有明确“国家标准”限定的，数值是≤1毫克/升；想达到该限值，理论上需要把水煮沸200次。所以，自来水就算多次煮沸之后，其数值还是远远低于国家标准的，千滚水和癌症没有任何联系。而且，开水就算放了一宿，也并不会改变水本身的性质，微生物含量可能有所增加，但不会对人体产生较大危害。不过也有专家表示，夏季空气湿度较高，细菌

繁殖较快，容易引起人体腹泻。所以，夏季的隔夜水最好别喝。 谣言四：癌症患者吃糖就是在喂养癌细胞

有传言称，癌细胞在体内生长，糖是其主要的营养物质，癌症患者吃糖就是在喂养癌细胞，因此要杜绝摄入糖分。 “糖”是一种笼统的说法，在化学式的表现上类似于“碳”与“水”的聚合，故又称之为碳水化合物，这种物质在人体消化系统中会被水解成葡萄糖和果糖。人体所有细胞都需要葡萄糖来提供能量，无论是癌细胞还是正常的细胞。有专家表示，如果不吃糖，人也会饿死的，而且是比肿瘤细胞先死。因为肿瘤细胞比正常细胞的生存能力强，它会不断掠夺正常细胞的营养物质，这也就是为什么，到了肿瘤晚期，很多患者都瘦的只剩下皮包骨头，因为正常组织的营养物质，都被肿瘤给掠夺了。

相对而言，癌细胞比正常细胞生长更为迅速，对葡萄糖的需求量更大。因此，会被有些人误以为是吃多了甜食就会给癌细胞提供营养，帮助它们快速生长。但是从临床接诊的癌症患者来看，并没有明显的偏食甜类食物的现象。



买抗糖丸抗衰老 为年轻你交了多少智商税

本报记者 崔爽

近年来，不少明星和美妆博主都会提及衰老与抗糖化的关系，著名歌手张韶涵也曾说过糖是摧毁身材和皮肤的杀手，抗糖化、戒糖的说法日渐走红。除了饮食，打着抗糖旗号的美容产品也火

爆起来，尤其是卖得风生水起的“抗糖丸”，商家宣称其可以代谢糖化反应的产物，价格虽几百上千，但爱美人士仍纷纷入手，仿佛吃下去就能肤白貌美、青春常驻。然而，抗糖丸真的这么神奇吗？它真的可以帮人抵抗衰老？答案令人灰心，购买这种昂贵的保养品似乎也是在交“智商税”。

什么是糖化反应

糖分子与蛋白质或脂质分子结合可生成一种褐色物质，这种物质的沉淀可能造成皮肤的暗沉甚至老化。

按照抗糖丸的相关介绍，这是一种可以代谢糖化反应产物的神奇产品，而后者正是令皮肤衰老的物质之一。

那么到底什么是糖化反应呢？按照维基百科的解释，糖化反应研究是一项相对成熟的研究，有超过100年的历史，科学家发现甘氨酸与葡萄糖混合加热后会形成褐色的物质，甘氨酸是组成蛋白质的一种氨基酸，葡萄糖是糖的一种，它们发生反应的过程就是糖化反应。生活中我们会看到烤过的面

包片表面会出现“棕色”，其实就是糖化反应造成的。

简单来说，糖化就是我们身体内的糖分子在不受酶控制的情况下，与体内的蛋白质或脂质分子共价结合的一种结果，最终生成一种名为“晚期糖基化终末产物”(Advanced glycation end products)的物质，简称AGEs，也就是上文提到的“褐色物质”。这种褐色物质的沉淀可能造成皮肤的暗沉甚至老化，令爱美人士闻之胆寒，也给所谓的“抗糖化”披上科学的外衣。

人体可自动消除糖化产物

就像人晒黑后还会变白，糖化反应生成物也会随新陈代谢排出，尤其是青年阶段，新陈代谢速度很快，根本无需担心糖化反应。

但是，就像人晒黑后一段时间还会变白一样，糖化反应生成的AGEs也可以随着人体正常的新陈代谢排出。虽然糖化反应随时都在发生，人体内的蛋白质持续和糖反应，但与此同时，我们体内不断生成的新的蛋白质会将其替代。尤其是处在青年阶段，新陈代谢速度很快，很

本不需要为了糖化反应担心，这个阶段的皮肤问题多半也不是糖化反应造成的，更不需要服用什么抗糖产品来解决。按照北京大学医学部副教授、北京世纪坛医院皮肤科主任周平的解释，人体内每时每刻都有各种各样的反应，糖化反应是其中正常的一种，产生的物质可以由人体正常代谢，不需要“操心”。他表示：“除了血糖高、糖尿病等需要相关药物控制和治疗外，其他情况下，没有抗糖化的必要，糖化过程也是不可逆的。”



视觉中国

抗糖丸效果缺乏权威实验证实

抗糖丸标注成分，没有任何一种在临床试验中被证实有效的“糖化抑制剂”，且没有科学权威的实验结果证实其具有抗糖效果。

随着年龄的增长，人体新陈代谢的速度不断变慢，甚至追不上AGEs产生的速度，这时抗糖丸闪亮登场，似乎可以帮人对抗糖化和衰老。然而事实真的是这样吗？

以抗糖丸中最有代表性的产品POLA抗糖丸为例，知乎用户“大狮狮”曾分析这种产品的标注成分，按照说明书，抗糖丸中主要包括艾草、南非红茶精华、橄榄果精华、葡萄叶精华、鱼腥草精华等。

这些标注成分中，没有任何一种目前在临床试验中被证实有效的“糖化抑制剂”，且这些成分都没有科学权威的实验结果可以证实其具有抗糖效果。

以艾草为例，这是一种国人相对熟悉的草药，民间在端午节有悬挂艾草驱邪的习俗，但无论如何提取，都没有任何可信的科学文献证明艾草可以抑制糖与蛋白质的结合从而具备抗糖作用。至于红茶、橄榄等，其对健康的好处也停留在“抗氧化”。

抗衰老不需要花冤枉钱

要想减少糖化反应影响，可以在健康饮食、健康生活方式上多下些功夫，此外，最有效防止皮肤老化的方法还是防晒。

衰老是人人要经历的必然过程，盯着糖化反应是没有意义的，“所谓的抗糖，明显只是一个炒作的概念。”周平强调，衰老是身体各项因素综合的结果，单纯强调吃不吃糖、吃多少糖是没有意义的。况且人就算不吃红糖、白糖、冰糖等看得见的糖块，也不能不吃米饭、面食等碳水化合物，严格说来，戒糖根本就是不可能的。“糖是人体必需的，不吃糖人会死掉，完全不吃糖也不可能做到。”周平说。

目前抗糖丸的主力消费者是年轻人，这个群体身体机能好、新陈代谢快，完全不需要抗糖。他们之所以选择消费抗糖产品，除了听信相关宣传之外，也是出于和老年人买保健品同样的心态，追求心理安慰，所谓“数最贵的面膜，熬最深的夜”就是如此。这个层面上讲，更规律的作息和饮食要对健康有意义得多，只是相比于早睡早起这样的具体改变，吃几颗药丸要更简单。对这个群体而言，相较于花大钱买抗糖丸，健康的生活方式才是获得良好状态的

手段。 年长一些的群体面对新陈代谢速度减慢的情况，要想减少糖化反应的影响，可以在健康饮食上多下些功夫，比如在生活中多吃糙米，多吃绿色蔬菜、各类水果，适当吃豆制品和坚果。减少高温油炸烧烤类食物的摄入，用鱼虾替代红肉等，都可以减少糖化反应产物AGEs的沉淀，而不用花冤枉钱买保健品。

不过周平表示，已经确定的最有效保护皮肤的其实是有防晒，人的衰老主要是紫外线造成的，因此防晒是护肤最重要的步骤，“紫外线是皮肤老化的最大元凶，老化不可逆转，但防晒可以对皮肤形成有效保护。比如生活在青藏高原的人们，相对来说皮肤老化就更快、更明显，因为当地的紫外线实在太强烈了。”周平强调，皮肤状况是身体健康状况的一种外在反映。“要想皮肤好，还是得注意运动、合理饮食、身心愉快，从整体上改善身心状况，皮肤状况也会随之变好。”周平说。

长知识

同仁堂因“过期蜂蜜门”被罚款 蜂蜜怎么还会有保质期？

近日，涉嫌回收过期蜂蜜的北京同仁堂蜂业有限公司被监管部门行政处罚，罚款1408.83万元。

此事件一出，有网友对百年“老字号”感到失望与惋惜，也有人食品安全问题深深担忧，但更多人却有这样的疑问：蜂蜜不是可以永久保存的吗？为何还会有保质期？过期的蜂蜜会变质吗？

蜂蜜能永久保存？理论可行但日常难实现

在民间，一直都有“蜂蜜可以永久保存”的说法，而且有很多相关的传说，其中一个比较知名的传说是：1913年美国考古学家在埃及金字塔古墓中发现了一坛蜂蜜，经鉴定这坛蜂蜜已历时3000多年，但竟然没有变质，至今还能食用。

虽然这个故事的真实性很难考证，但专家表示，蜂蜜永久保存在“理论上”确实是可行的。科信食品与营养信息交流中心副主任钟凯指出，实现蜂蜜永久保存需要成熟蜜、密封、耐腐蚀容器(非金属)、阴凉处保存这几个前提。

但是，在现实生活中，消费者在家中食用蜂蜜需要反复开关瓶盖，用各种餐具搅动，且夏季室温较高，很难保证以上的条件，因此“永久保存”在现实生活中是不能实现的。

蜂蜜的确是一种不容易变质的食物，这一点在科学上已经给出了明确的解释。由于蜂蜜中水分较少，一般为20%左右，而且含糖量很高，一般为80%，形成了一种专业术语叫做“高渗透压”的环境，微生物无法繁殖。而且，蜂蜜中含有大量活性酶，具有很强的抑菌、杀菌功能。因此，蜂蜜确实有很强的抗菌能力，且无需添加防腐剂。

钟凯表示，食品中添加防腐剂的目的是抑制腐败微生物，如果食品中没有微生物，或者微生物不喜欢这种食品，那就不用徒增成本去加防腐剂，蜂蜜就是这样一种食品。

蜂蜜为何有保质期？嗜渗酵母可使蜂蜜发酵

既然蜂蜜不用防腐剂就能长期存放，为什么我们购买的蜂蜜产品还会标注保质期呢？

钟凯解释，按照我国食品安全标准(GB7718)的规定，除了10度以上的酒、醋、固态糖、盐和味精，其他所有食品都需要标注保质期。蜂蜜需要“保质期”的原因在于，虽然蜂蜜的高渗环境让腐败微生物难以生存，但并非所有微生物都怕它，有一类叫做“嗜渗酵母”的微生物能顽强的在蜂蜜中存活下来。嗜渗酵母也是现行蜂蜜国标的重要指标。

“如果温度合适，嗜渗酵母能缓慢繁殖，导致蜂蜜发酵，表现出起泡、瓶盖胀开等现象。发酵的蜂蜜会产生轻微的酸味、酒味，虽然并不影响食用安全性，但影响蜂蜜品质和口感。”钟凯说。

因此，尽管蜂蜜是耐储食品，但由于嗜渗酵母的存在，即使经过低温浓缩处理，蜂蜜依然存在发酵现象。还考虑到仓储、货运、储存条件及供应链等因素的影响，生产商家通常会标注18—24个月的保质期，以确保期内产品的安全性和食用品质。

另外，钟凯指出，和很多人的认知不一样，通常情况下，蜂场的原蜜、散装蜜、土蜂蜜由于嗜渗酵母的控制比较差，因此不耐放，更容易发酵变质。企业制定的产品保质期是基于稳定性试验、货架期实验等技术参数，不同类型的产品，甚至不同包装、不同分量的产品，保质期也会不同。

蜂蜜如何储存？通风阴凉、密封防潮

虽然蜂蜜很耐存放，但是由于嗜渗酵母的存在，日常生活中储存蜂蜜还是要注意储存条件。

钟凯表示，嗜渗酵母最喜欢的温度是25—37摄氏度，因此，蜂蜜应当放在阴凉、通风、避光处，可以冷藏。冷藏时蜂蜜会产生白色结晶属正常现象，是一种物理变化，蜂蜜本身的成分没有产生变化，可以放心食用。

此外，蜂蜜储藏需要密封防潮，尽量减少其与空气接触且取用蜂蜜时不要用带水的勺子。

专家建议，如果蜂蜜保存了很久，只要未发生变质，是可以食用的，对身体无害，但是久置的蜂蜜与新鲜蜂蜜相比，营养价值略差。需要注意的是，如果不是成熟的蜂蜜或是掺水等的劣质产品，久置后会发酵产酸、变酸等，是不能食用的。(据新华社)



(本版图片除标注外来源于网络)

扫一扫 欢迎关注 科技改变生活 微信公众号

