

专家辟网谣:喝牛奶致癌

“牛奶将人类送进癌症的坟墓!”近期在微信朋友圈里,流传着这样一条消息,让每天习惯喝杯牛奶的人不禁大吃一惊。

这篇文章指出,人是地球上唯一终生吃奶的动物,而奶牛是靠打高剂量的荷尔蒙产奶的。美国国家癌症研究所研究发现:雌性激素、雄性激素和胰岛素的生长因子就是牛奶内的主要致癌物质,同时称牛奶中的IGF-1(类胰岛素一号增长因子)易致癌,牛奶中的蛋白质增加癌症、心脏病、糖尿病、多发性硬化病、肾结石、骨质疏松症、高血压、白内障和老年痴呆症等的患病几率。

记者查询发现,与这篇文章类似的观点,早在2010年就开始在网上传播了,而且会时不时再增加一些新信息,开始新一轮的流传。

那么,牛奶到底还能不能喝,它究竟有没有营养价值,奶牛是靠打激素产奶的吗?致癌一说是怎么回事?记者就此采访了食品安全专家回应这些疑问。

传言 1:奶牛产奶靠打激素

释疑:激素并不能让奶牛产奶
传言:怀孕才能产奶,奶牛一直产奶只有一个原因,就是不停地怀孕生小牛,现代农场的解决方法是给奶牛打高剂量的荷尔蒙,让其自然泌乳——新闻里所说的“各种激素”就是这样来的!

果壳网谣言粉碎机编辑、农学专业的李飘介绍,激素是不会让奶牛产奶的,因为奶牛和其他哺乳动物一样,只有在产下小牛后才开始分泌乳汁,大约305天就会停止分泌乳汁,这些都不是靠激素能完成的。同时,养殖场一般会在奶牛哺乳期的合适时间为它人工授精,受孕的奶牛会再次生下小牛,开始新一轮产奶。

另外,给奶牛使用的激素其实是一种生长激素,而不是诸如荷尔蒙那样的性激素,这种生长激素,也不可能让奶牛不怀孕就产奶,而主要是为了增加产奶量。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅介绍,美国FDA早在上世纪90年代就批准使用人造的牛生长素,用来产生更多的牛奶。只要是集约

化、工业化的养殖奶牛,都会使用外援力量,比如新西兰会定时使用激素,让奶牛发情期同步。如果没有外来激素的干预,奶牛完全处于放养状态,产奶量就没有办法保证。

朱毅说,允许使用的生长激素不会损坏消费者健康。如果实在担心牛奶中可能含有的激素,可以选用脱脂牛奶。

传言 2:喝牛奶易患各种癌症和慢性癌

释疑:没证据证明牛奶能致癌

传言:美国教授T·柯林·坎贝尔博士研究称,牛奶中的蛋白质是一种非常强的促癌剂,尤其是占到87%的酪蛋白,能增加癌症、心脏病、糖尿病、肾结石、高血压等患病几率。同时,牛奶中的IGF-1导致女性易患乳腺癌,男性易患前列腺癌等。

知名科普作家云无心此前曾指出,FDA、世界卫生组织和联合国粮农组织的食品添加剂联合专家委员会都一致认为,“并无证据说明IGF-1致癌”。同时,牛奶中IGF-1的含量很低,经过加热、消

化、吸收后,到达人体内也不再具有生物学活性,不构成健康隐患。

果壳网谣言粉碎机编辑、农学专业的李飘则表示,美国坎贝尔教授的牛奶中酪蛋白致癌的研究,“不是学术界的主流观点,没有更有力证据证明牛奶能增加患癌风险”。据介绍,坎贝尔进行的试验,是通过大剂量黄曲霉素(一种强致癌物)诱导出癌变细胞的大鼠,并不能直接推出酪蛋白对健康人体有相同作用。

据了解,坎贝尔在2006年12月接受人民日报社《生命时报》采访时表示,他的研究“并不是说乳制品会致癌”。

而中国农业大学朱毅副教授指出,人类确实是世界上唯一在成人以后还在饮用乳制品的哺乳动物,但这并不意味着长期喝牛奶就损害健康。目前有流行病学研究认为,过量摄入牛奶可能增加前列腺癌、帕金森病等的罹患风险。但牛奶也能降低肠癌、心血管疾病、高血压、糖尿病的罹患风险,这些也是得到科学证实的。

《新京报》2013.11.19文/廖爱玲

常吃垃圾食品幼儿智商低

英国研究人员多年随访1.4万名儿童后发现,3岁以前摄取垃圾食品较多者,日后智商可能低于同龄人。

这项研究涉及1991年和1992年出生于英格兰西部的1.4万人。研究人员在研究对象3岁、4岁、7岁和8岁6个月时分别要求他们的父母回答调查问卷,了解研究对象的饮食种类细节。

研究人员主要关注3类饮食:一是富含加工脂肪和糖类的饮食;二是多肉类和蔬菜的“传统”饮食;三是“注重健康”的饮食,以沙拉、水果、蔬菜、面食和米饭为主。

当研究对象长至8岁6个月时,研究人员用韦氏智力量表测试他们的智商。结果显示,在4000名数据完整的研究



对象中,3岁前食用加工食品较多者与饮食“注重健康”者智商存在明显差异。

研究人员在近日出版的英国医学会下属《流行病和公共卫生杂志》月刊发表研究报告说,研究对象中食用加工食品最多的五分之一儿童平均智商为101,饮食“注重健康”的五分之一儿童

平均智商为106。

至于垃圾食品影响智商的原因,报告作者之一、英国布里斯托尔大学社会和社区卫生学院的保利娜·埃米特认为,以加工食品为主的饮食缺少对大脑发育至关重要的维生素和其他元素,而大脑发育主要阶段在生命早期。

“生命最初3年,大脑发育最快,这一阶段良好的营养可能促使大脑最佳发育,”她说:“等到3岁时,大脑发育开始减缓,饮食对它可能没有多大影响。”

埃米特说,采用“注重健康”饮食和“传统”饮食的儿童智商较高可能因为他们摄取了更多水果、蔬菜、肉类、鱼类和家庭烹饪食物。

《大河健康报》2013.11.14

什么时候喝咖啡最提神

找准时间喝咖啡也许可以事半功倍。据英国《每日电讯报》11月6日报道,美国马里兰州健康科学统一服务大学的神经科学家,计算出了每天喝咖啡的最佳时间是在上午9:30~11:30。这是因为咖啡因与人体中的一种重要激素(皮质醇,又称氢化可的松)发生相互作用的效应在这段时间内达到了最优状态。皮质醇有助于人体调节其自身的生物钟,提高警觉性。皮质醇的水平会在人们醒来后不久达到高峰,而且这种高峰状态能保持长达1个小时,平均峰值维持在早上8点~9点。研究者认为在这段峰值之后喝咖啡的效果会更好,因为它能在皮质醇

含量下降时促进它的生成。

另外,在人体内皮质醇激素含量达到最高值时喝咖啡,会产生对咖啡因的耐受性,这样只有喝更多的咖啡才能有提神的作用。药理学中有类似的观点,即在最需要的时候服用药物,否则人体就会产生耐药性。也就是说,早餐时喝咖啡,提神效果并不显著。

研究者同时指出:虽然皮质醇水平在早上8点~9点达到峰值,但在中午12点~下午1点和下午5:30~6:30会再次达到峰值。另外,人体的皮质醇含量还会与人的体质和作息 time 有关,起床晚的人喝咖啡时间应该更靠后一些。

环球网 2013.11.19

3种蔬菜 防癌壮阳

据英国食物研究所的最新报告指出,只要每星期食用小量西兰花,就有助预防前列腺癌。另外,还有一些常见的蔬菜也有壮阳之功效,甚至能防癌。

一、西兰花

这项研究的受试者被分成两组,每星期分别食用4份西兰花或豌豆。结果发现,吃西兰花的一组病人体内出现了“抗癌基因”,可以保护男性免受前列腺癌的袭击。

前列腺癌是仅次于肺癌的男性二号癌症杀手,每年全球有68万人不幸患上,有22万人因此而死。这个首次以人体试验的研究报告,近日在《公共科学图书馆期刊》发表。除西兰花外,同属十字花科的菜花、紫甘蓝,抗癌效果也不差,男性也该多

吃。

二、番茄

“值得一提的是,番茄也是一种男性不该错过的好蔬果。”专家介绍说,其中不仅含有丰富的维生素C,所含的番茄红素还有“疏通”腺体,预防前列腺疾病的作用。

三、菠菜

此外,男性还应该学习“大力水手”,多吃些菠菜。菠菜含有的微量元素镁,能将肌肉中的碳水化合物转化为可利用的能量,达到增加男性肌肉力量的效果。当然,对于男性来说,菠菜更显著的优点是叶酸和铁能促进红细胞的合成,提高血液携氧量,加快血液循环,从根本上能够提高男性性生活质量。

39健康网 2013.11.19

生吃蔬菜 年轻5岁

近年来,医学界发现,在较长时间的高温加工下,糖、蛋白质和脂肪会产生一种有毒化合物——晚期糖化终产物,简称AGE,它毒性较强,会加速机体老化,甚至加大罹患阿尔茨海默病和糖尿病的风险。日本AGE测定推进协会的研究发现,不良饮食习惯会增加AGE的产量,让你比同龄人更显老。

该协会调查发现,爱生吃新鲜蔬菜的人,身体年龄比实际年龄平均年轻5岁;不爱生吃蔬菜的人,身体年龄比实际年龄平均衰老6岁。经常吃快餐、熟食、方便面等加工速食品的人,身体年龄比实际年龄老5岁,不常吃加工速食品的人则年轻5岁。此外,吸烟者比不吸烟者的身体年龄老8岁,饮酒与否虽然差异不明显,但也应有节制。

人民网 2013.11.15文/姚力杰

新型黄豆面粉防痴呆

据《印度快报》10月28日报道,英国科学家研制出了一种新型黄豆粉,具有提高记忆力、降低痴呆风险的作用。

它源自一种叫做坦培(tempe)的豆饼,坦培用黄豆发酵制成,类似于豆腐。研究人员发现,食用坦培有助于改善印尼老年人的记忆力。这也许是因为坦培含有叶酸和维生素B12,两者有助于植物雌激素对大脑起保护作用。

这种新型黄豆粉不但保留了叶酸和维生素B12,还解决了坦培难嚼的问题,更适合老年人食用。如果在更多人群中也能发现相同的效果,这将是预防老年记忆力减退的一大步。

《生命时报》2013.11.5文/王诗寒

压力大易衰老 当归煮蛋可帮您

有病人来咨询,说“现在注意保养了,可是工作压力实在大,心情也容易郁闷,最近感觉衰老的好快。”南京市妇幼保健院中医美容科张世中博士讲起门诊中遇到的一件小事例,或许这只是个案,但引起了不少女性朋友的共鸣。

张博士介绍,李时珍《本草纲目》中提到:当归调血,为女人要药。现代研究也发现,当归含有大量的维生素、有机酸等多种有机成分及微量元素,能扩张外周血管,降低血管阻力,增加循环血液量等。

而当归煮蛋则是一道最为简单的药膳。张博士介绍说,其中,当归20g,鸡蛋1个,红枣4枚,加适量水煎煮。有患者真的照此方子服用,2月后觉得皮肤有光泽了,富有弹性,而且身体也觉得比以前轻快有力了很多。《金陵晚报》2013.11.6文/钱莹 苏丽萍

吃南瓜 好补血

南瓜所含有的营养比较全面,而且大部分营养物质都是极易被人体吸收的,还有吃南瓜可以滋养身体,是一种具有极高丰富蛋白质以及维生素的食物,南瓜常吃可以提高身体免疫力。

南瓜含有的营养比较全面,也是很容易被人体吸收的,营养价值也较高。嫩南瓜中维生素c及葡萄糖含量比老南瓜丰富。老南瓜则钙、铁、胡萝卜素含量较高。这些对防治哮喘病均较有利。中医认为南瓜性温味甘,入脾、胃经。具有补中益气、消炎止痛、解毒杀虫的功能。可用于气虚乏力、肋间神经痛、疟疾痢疾、解鸦片、驱蛔虫、支气管哮喘、糖尿病等症。

南瓜含有很多营养物质,尤其是含有极为特殊的元素,最近还发现南瓜中还有一种“钴”的成分,食用后有补血作用。南瓜含有丰富的维生素a、b、c及矿物质,必需的8种氨基酸和儿童必需的组氨酸,可溶性纤维、叶黄素和磷、钾、钙、镁、锌、硅等微量元素。近代营养学和医学表明,多食南瓜可有效防治高血压,糖尿病及肝脏变,提高人体免疫能力。

想要自己不再便秘,就该多吃一些南瓜。常吃南瓜,可使大便通畅,肌肤丰美,尤其对女性,有美容作用,清代臣张之洞曾建议慈禧太后多食南瓜。南瓜还可以预防中风,因南瓜里含有大量的亚麻仁油酸软脂酸、硬脂酸等甘油酸,均为良质油脂。治疗高血压,可炒南瓜子吃,每日用量以20~30克为宜。近两年,随着国内外专家蔬菜的进一步研究,发现南瓜不仅营养丰富,而且长期食用还具有保健和防病治病的功能。南瓜自身含有的特殊营养成份可增强机体免疫力,防止血管动脉硬化,在国际上已被视为特效保健蔬菜。

大河网 2013.11.14