

# 有效抗癌的10类食物

癌症是致命的杀手。尽管均衡饮食是健康的基础,但科学家们在大量研究之后发现有些食物在预防癌症方面有最为突出的效果。近日,美国“十大排行榜组织”网站整理了这些抗癌食物的榜单。

**1.大蒜。**蒜是最有效的抗癌食物,尤其是针对皮肤癌,结肠癌和肺癌。

**2.柑橘类水果。**研究发现,经常吃柑橘类的水果能使罹患口腔癌、喉癌、胃癌的几率减半。

**3.亚麻籽。**亚麻籽含有木酚素,具有抗氧化及抑制癌变的作用。而其中丰富的欧

米伽3脂肪酸能对抗结肠癌。

随着天气转冷,北方地区的居民,习惯于小酌一杯,以促进血液循环,改善手脚冰冷现象。但为了减肥,很多姐妹都不敢喝酒。其实,11月24日的《每日邮报》报道,科普作家托尼·爱德华的新书称,丰富的医学证据显示,酒精对健康是有好处的,而且喝酒会让人长胖的说法可能证据不足。

之前,一直流传在减肥界的说法是,酒是高热量饮品,对于减肥人士,一定要坚决杜绝。网络上,一些资料显示,一杯葡萄酒的热量,堪比一片面包。但奇怪的是,目前,还没有专业数据支持酒精让人发胖这一说法。

美国哈佛大学的酒精及健康相关问题专家查尔斯·S·里伯教授则给出了相反的说法,酒精非但不会让人长胖,还会阻止体重增加。他对两万名中年妇女,展开了近13年的调查。在这期间,妇女们的衣服尺码从8号逐渐变成12号,其中有约9千人成为

米伽3脂肪酸能对抗结肠癌。

**4.绿茶。**研究证实,绿茶能减缓和预防好几种癌症的发展,包括结肠癌、肝癌、乳腺癌和前列腺癌。

**5.绿色蔬菜。**深绿色叶菜富含类胡萝卜素,这是一种抗氧化剂。它能去除体内自由基,预防癌症。

**6.所有的莓类。**蓝莓、草莓、树莓等都富含大量抗癌成分,对预防大部分癌症有效。

**7.三文鱼。**研究证明,三文鱼等鱼类是抗癌的高手,不过,千万不要油炸或油煎,

## 晚上一杯酒有助瘦身



说法,酒精非但不会让人长胖,还会阻止体重增加。他对两万名中年妇女,展开了近13年的调查。在这期间,妇女们的衣服尺码从8号逐渐变成12号,其中有约9千人成为

最好用蒸或者是烤的方法。

**8.番茄。**番茄含有大名鼎鼎的番茄红素,它已经被证实能够预防前列腺癌、乳腺癌,肺癌和胃癌。要想吸收更多的番茄红素,最好吃熟番茄,而不是生的。

**9.红酒。**红酒中含有白藜芦醇。这是一种极为有效的抗氧化剂,能预防细胞伤害。不过喝红酒也要注意量,每天最好只喝一小杯。

**10.全谷物。**全谷物富含抗氧化剂和膳食纤维,因此能预防癌症。主食中最好有1/3都是粗粮。环球网 2013.11.27

临床意义上的肥胖者。相同情况下,查尔斯教授的团队发现,胖女人其实不热衷于喝酒,每天摄入5克酒精的女性,超重的风险降低了4%;每天摄入15克酒精(约1个中杯红酒)的女性,增重的风险降低了14%;每天摄入30克(约2个中杯红酒)酒精的女性,甚至能降低70%的肥胖风险。

托尼·爱德华的文章称,每晚喝一杯红酒,不会让脂肪堆积在你的臀部,反而会让它更瘦一点。法国医学专家对这一现象的解释是,法国虽然饮食油腻但是女性身材多半苗条,就是因为葡萄酒中的单宁酸能畅通血路,消灭脂肪有关。

人民网 2013.11.28 文/袁月

## 专家回应“蘑菇富含重金属”

近期,微信朋友圈和网络上流传“蘑菇富集重金属毒物,不可以多吃”。蘑菇真的成为可怕食物了吗?日前,北京市农业技术推广站蘑菇室主任邓德江接受采访时表示,蘑菇确实有很强的吸附金属的能力,野生蘑菇的重金属含量较高,而我们食用的蘑菇多是无土栽培,不会吸附到土壤重金属。

**传言“蘑菇要少吃”**

蘑菇味鲜营养价值也高,很多人喜欢吃,但是近期的一种说法却让不少人对蘑菇“望而却步”。

一位自称曾游学苏黎世大学医院病理所的医生,接触到一位生化系名叫Guhl的研究真菌的博士。这名博士透露,蘑菇不可以多吃,每月最多可以吃200克,因为蘑菇对重金属富集的能力特强,几乎所有重金属,如铅、汞、镍,都会富集在蘑菇中,但人

体却没有排出重金属的机制,久之这些重金属就会在肾小管内聚集,严重时甚至会引发肾小管的坏死。这名“医生”还称,看到新苏黎世报的一篇报道说,在乌克兰、德国切尔诺贝利核事故污染地区,专家开出的处方就是大力种植蘑菇,以富集被放射线污染地区的重金属和有害金属,使该地区恢复到污染前的水平。

**确实可吸附重金属**

记者了解到,在这则传言出现以后,江苏省农科院的食用菌研究专家特意对农科院种植的各种菌类进行重金属污染的调查,结果没有发现任何一个菌种出现重金属超标的现象。该省农科院专家介绍,虽然目前土壤中重金属污染相对严重,但是实际上很多人工栽培的蘑菇根本就不种在土壤里,而是利用秸秆等种植蘑菇,本身不接触重金属的土壤,因此蘑菇

重金属超标的说法不适用这样种植的蘑菇。

另一位中国食用菌专家表示,蘑菇是我们对可食用大型真菌的俗称,其中包括蘑菇、香菇、金针菇、鸡腿菇等等很多品种。“如果同样的土壤环境下种植,蘑菇的富集重金属的能力确实比种出来的蔬菜、水果要强。”

北京市农业技术推广站蘑菇室主任邓德江表示,蘑菇确实有很强的吸附重金属的能力,野生蘑菇的金属含量肯定要高。不同城市的土壤中重金属的含量不同,因此不同城市的野生蘑菇的重金属含量高低也会不同。邓德江说,这个说法针对的应该是野生蘑菇,在土壤里吸收营养的过程中也吸收了金属。而我们现在吃的蘑菇,大多是人工栽培的,不会积累重金属。

《京华时报》2013.11.13 文/文静

## 西兰花蒸5分钟最抗癌

西兰花是公认的抗癌明星,但怎么烹调能让其发挥更大的抗癌功效呢?英国《每日邮报》11月11日报道,美国伊利诺伊大学科学家研究发现,烹调西兰花最好的方法是,将其隔水蒸5分钟。当西兰花变成亮绿色的时候,其抗癌作用最强。

研究人员指出,西兰花是天然抗癌化合物——萝卜硫素的极佳食物来源,其中的黑芥子酶对萝卜硫素的抗癌作用极为关键。一旦黑芥子酶遭到破坏,萝卜硫素也不会起到抗癌作用。研究发现,跟其他烹调方法相比,西兰花隔水蒸5分钟左右,黑芥子酶保持得最好,这样做出来的西兰花更抗癌。

对此,山东营养学会理事、济南大学营养学副教授慕翠华告诉记者,蒸确实能保留更多的营养和抗癌物质,西兰花蒸好后可加入调料拌着吃。慕翠华还建议,烹调西兰花时宜剪不宜切。整朵的西兰花上有许多花簇,花簇由许多小粒的花朵构成,如果直接放在案板上切,会有很多小粒花朵散落,造成损失。建议将西兰花冲洗后,用剪刀从花簇的根部连接处剪下一个个花簇,或者用手直接掰下,这样能得到完整的花簇。此外,还有研究发现,西兰花和番茄一起吃,防癌效果会更强。

《生命时报》2013.11.26 文/赵建京

## 板栗护肾 但勿多吃

板栗的吃法多种多样,民间有生吃板栗补肾的说法。营养师认为,板栗还是炒食或蒸煮后熟食更健康。

普通的糖炒板栗加了油和糖,热量会高一些,倒是没有太多的健康危害。不过,有些商贩会在炒板栗时添加工业石蜡,这样炒出来的板栗非常光亮,卖相更好。这种板栗对人体有不小的危害,石蜡在人体内积累到一定程度,会损害健康。

因此,我们在购买糖炒板栗时要多留个心眼,表面太过光亮的可能就有问题。正常的糖炒板栗会有糖焦化后黏在壳上,摸起来

比较黏手,用石蜡炒出来的外表则是光滑的。石蜡不溶于水,添加了石蜡的板栗用水一泡就会有漂浮物出现。同时,在吃板栗时,也尽量用手掰开板栗的壳,不要用嘴去咬。

板栗营养丰富,但不宜多吃。板栗中的淀粉含量很高,凉了之后淀粉会老化,更不容易吸收,因此吃板栗要尽量趁热吃。此外,消化功能不好的老人和小孩最好少吃,糖尿病人、便秘患者、产妇也不宜多吃。

《广州日报》2013.11.28

## 喝酒上脸 易高血压

喝酒爱上脸可能意味着身体有潜在的健康风险。11月19日出版的《酒精上瘾:临床与实验研究》杂志刊登的一项韩国的最新研究发现,喝酒脸红的人罹患高血压的风险更高。

韩国忠南国立大学科学家完成的这项新研究对1763名韩国男性参试者的高血压发病情况进行了研究。参试者中有527人喝酒爱脸红,948人喝酒后不脸红,288人滴酒不沾。结果发现,与不喝酒的参试者相比,脸红组参试者每周喝酒4杯,高血压危险翻倍;不脸红组参试者只有每周饮酒超过8杯时,其高血压危险才会增加。也就是说,喝酒脸红者即使少量饮酒也会增加高血压危险。

新研究负责人,忠南国立大学家庭医学系主任金钟成表示,研究人员排除了年龄、身体质量指数、饮食习惯、锻炼及吸烟状况等因素后,这项研究结果依然成立。

长期以来,喝酒脸红被认为是酒精敏感或酒精不耐受的症状。金钟成表示,喝酒脸红反应常见于身体无法分解乙醛(酒精代谢第一步)的人群,特别是东亚地区女性。乙醛会导致皮下及身体外周血管扩张,减少身体主要内脏器官血流量。为了弥补这一不足,身体会产生导致血压上身的某些激素。科学家建议,喝酒脸红的人最好控制饮酒量,以防止高血压发生。

《生命时报》2013.11.26 文/徐澄

## 吃挂面喝汤易超标

没时间做饭时,很多人都喜欢煮上一碗挂面,加一个鸡蛋或者青菜,吃完面再来一碗面汤,方便又健康。可有专家表示,煮面时最好不要喝汤,否则容易造成钠摄入超标,导致血压升高。

超市几乎所有品牌挂面,营养成分表上都显示含有钠。

西安营养学会营养师李晓云说,挂面配料表中显示的“钠”就是食盐的主要成分,“根据《中国居民膳食营养素参考摄入量》,成人每天钠的适宜摄入量为2200毫克,约相当于6克食盐。”李晓云建议,在煮挂面时不要加盐,如果要喝面汤的话,可以把第一次煮面的水倒掉,重新再加入清汤,这样的面汤才更健康。

《西安晚报》2013.11.20 文/李卓洋

## 常吃坚果可降低死亡风险

哈佛大学进行的一项长达30年的研究显示,经常吃坚果的人死于癌症或心脏病的几率较低——实际上,这些人死于任何病因的几率都会降低。

美联社11月20日报道指出,长期以来,人们一直认为食用坚果有利于心脏健康,而这项研究是迄今为止针对坚果与死亡率之间的关系进行的规模最大的研究。

报道称,研究人员对11.9万人进行了跟踪调查。结果发现,在研究进行期间,几乎每天都吃坚果的人比从来不吃坚果的人死亡率低20%。偶尔吃坚果也能够降低死亡风险,吃得越多,死亡风险就越小。

报道指出,与从来不吃坚果的人相比,每周吃坚果七次以上的人死于心脏病的风险降低29%,死于癌症的风险降低11%。

《参考消息》2013.11.22

## 常吃薯条薯片恐致癌

据台湾TVBS网站报道,常吃薯条或是洋芋片,除了要担心发胖,恐怕还得注意罹癌风险。因为马铃薯,一旦碰上高温120度以上,就会释放毒性化学物质“丙烯酰胺”,可能会导致癌症,另外像面包、饼干也都含有,专家建议,像这类高温油炸的高淀粉食物,最好一个月不要吃超过两次。

长庚肾脏科医师颜宗海说:“其实这种淀粉类碳水化合物,它遇到高温比如温度在120度以上,我们担心它会产生致癌物质丙烯酰胺,丙烯酰胺它在动物实验,它会引引起膀胱还有肾脏肿瘤。”

简单来说,高温油炸或烧烤的烹调方式,很容易超过高温120度,而食材本身又是含大量淀粉,两者一碰头,就很有可能产生大量丙烯酰胺,致癌风险跟着升高。

长庚肾脏科医师颜宗海说:“水煮最好,因为水煮顶多到100度,不会到120度以上,所以自然而然不会产生那么多丙烯酰胺。”

不过,医师也提醒:丙烯酰胺可以经由人体代谢,不必太担心,要降低罹癌风险,关键就是管管自己的口腹之欲,少吃为妙。

中国新闻网 2013.11.21