

柑橘能激活“长寿基因”，让人逆龄生长？

□ 科普时报记者 史诗

秋天一到，柑橘界“天团”集体出道。近日一项刊登在英国《自然》旗下子刊《npj Aging》的研究发现，柑橘类水果还能激活人体中与长寿相关的基因，延缓器官衰老。

吃柑橘能跟“长寿”挂钩吗

西安交通大学第一附属医院营养师宋戈解释，关键在一种叫“橙皮素”的天然化合物。它能激活体内 Cisd2 基因表达，进而逆转约 23.9% 与衰老相关的基因变化，把衰老肝脏的分子特征“拉回”年轻水平。更早在《自然·通讯》上发表的研究也提到，一种存在于柠檬、葡萄柚、橙子等柑橘类水果，以及橘子籽和果皮中的天然化合物——诺米林，有助于延缓衰老。

除此之外，柑橘还兼具多重健康益处。柑橘类水果富含膳食纤维，尤其是金橘，有助于促进肠道健康，改善消化，降低胆固醇水平。其富含的 β -胡萝卜素可以在体内转化为维生素 A，对视力和皮肤健康至关重要。

柑橘类水果中的类黄酮和维生素 C 具有抗氧化、抑制动脉硬化和炎症、保护血管内皮、改善脂质代谢等作用。《英国营养学杂志》上的

一项研究发现，平时多吃柑橘类等富含类黄酮的水果，可降低二成以上缺血性心脏病发病风险。

英国学术期刊《微生物组》上的一项研究发现，经常食用柑橘类水果还可显著降低患抑郁症的风险。

怎么吃才最“聪明”

宋戈介绍，买柑橘不妨先看外观。果皮紧实、有光泽、油胞细密的，通常更新鲜。同样大小的果子，掂起来更沉的，往往水分更足。再闻一闻，若有果香，说明成熟度和新鲜度较好。还可以看柑橘的叶子，叶子越新鲜越好。

“吃法上也有讲究。”宋戈表示，橘子含糖不低，一次吃太多，嗓子容易发干发涩，果酸还可能刺激牙龈和胃部。糖分残渣若不及时漱口，还会滋生细菌，引发牙龈红肿、出血。《中国居民膳食指南(2022)》建议，成人每天吃 200—350 克水果。若当天水果只吃橘子，大约 2—3 个中等橘子即可。最好吃整果，不榨汁。吃完漱口或喝点清水，减少糖分和果酸残留。不少人吃橘子爱撕掉果肉外层的“白丝”，宋戈提



柑橘类水果。AI 制图

醒，其实它富含膳食纤维和多酚类物质，建议和果肉一起吃。

需要特别注意的是，西柚(葡萄柚)中的活性成分呋喃香豆素，会抑制肝药酶。若正在服药，同时食用西柚可能影响疗效，甚至带来不良反应。因此，西柚在服药期间需严格避免。普通蜜柚风险较低，但若大量食用，仍需与药物间隔 2—4 小时。



看视频，长知识

香港艺人因病去世……

应对“沉默杀手”胃癌，可做胃镜筛查

□ 科普时报记者 毛梦圆 于紫月

9月7日，香港艺人雷宇扬因胃癌病逝。胃癌这一“沉默杀手”再次进入公众视野。胃癌是起源于胃黏膜上皮细胞的恶性肿瘤。2021年，我国 15~39 岁年轻群体胃癌发病率达到 4.12/10 万人，高于世界平均水平。

北京友谊医院消化中心主任医师刘揆(kuí)亮介绍：“胃癌是长期的致病过程，有的长达十余年。不良饮食习惯是胃癌的一个重要致病因素，除此之外，幽门螺杆菌感染、性别、年龄、遗传因素等同样是重要病因。”他说，短暂的不良饮食习惯一般不会致癌，但长期的不良饮食习惯，若合并幽门螺杆菌感染、家族史等其他致病因素，发病率就将大大提升。

刘揆亮提醒，胃癌在早期大多没有任何症状。如果出现腹痛、呕吐、黑便等症状，病程多数已经到达进展期，即使进行干预治疗，效果也不甚理想。

预防胃癌，在生活中应做到饮食均衡、少盐少油，避免摄入过多重盐重油的食物，以及火锅、烧烤、腌制熏制煎制食品、牛羊肉等红肉、火腿等加工食品；三餐定时定量，尤其要保证吃早餐，尽量少吃剩饭剩菜；遵循适量摄入原则，每顿饭吃八分饱即可，避免消化系统过度负荷；定期筛查幽门螺杆菌，如感染要及时

规范治疗；戒烟戒酒，因为烟雾中含有多种致癌或促癌物质，酒精则会刺激胃黏膜。

刘揆亮表示，胃镜筛查是胃癌早诊的“金标准”。以下人群原则上应每 5 年进行一次胃镜检查，并根据胃黏膜情况决定随访频率：45 岁以上人群；有幽门螺杆菌感染、慢性胃部病变的患者；有胃癌家族史者；长期生活习惯不良，如吸烟饮酒、重口味饮食、爱吃烫食的人；生活在辽宁、福建、甘肃、青海、山东、江苏等胃癌高发区的人群。

《延伸阅读

胃癌演变“五部曲”

慢性浅表性胃炎阶段：胃黏膜出现发炎、肿胀的情况。

慢性萎缩性胃炎阶段：胃黏膜“缩水”，变得又薄又脆弱，胃的消化功能随之下降。

肠上皮化生阶段：胃黏膜“变身”为类似小肠的细胞，这是胃发出的严重警告信号。

上皮内瘤变：细胞“失控”疯狂生长，离胃癌仅一步之遥。

胃癌阶段：早期胃癌、逐步演变为浸润性胃癌阶段。

吃瓜有风险，有苦别硬吃

□ 科普时报记者 陈杰 毛梦圆

近日，四川一位网友发视频称，父母在家用丝瓜煮汤，吃第一口就发现特别苦，随后出现上吐下泻等症状，被紧急送医，经诊断为葫芦素中毒。消息引发不少网友关注：常见的丝瓜怎么会“藏毒”？

原来，黄瓜、丝瓜、冬瓜、西瓜、瓠(hù)子、甜瓜等瓜果，均属于葫芦科植物。这类瓜果在生长过程中，若经历高温、干旱、虫咬等环境，或发生基因突变，就会启动“自我保护机制”，产生剧毒的葫芦素，瓜果中的苦味正是来源于此。

很多人吃到苦味瓜果，出于不愿浪费的心理，会觉得忍忍也能吃，甚至认为这种苦味能够清热解毒，对身体有好处。首都保健营养美食学会会长王旭峰提醒，这种想法万万不可取。“葫芦素耐高温、耐蒸煮，炒制、焯水方式无法将其破坏，误食后容易引发呕吐、腹泻等症状，严重时还会损伤肝肾。”

唯一的例外，是天生带苦味的苦瓜。王旭峰说，苦瓜虽然同为葫芦科，但它自成一属——苦瓜属，和上述瓜果有着本质区别。苦瓜的苦味源自苦瓜苷和多肽-P 等天然营养成分，不但无毒，而且具有一定的养生价值。

总之，天生自带苦味的瓜果可以放心吃；原本甘甜的瓜果突然变苦，切勿食用。