

照本宣科做“防癌菜”是徒劳

食物防癌靠谱吗?



这些食物被证实含抗癌成分

网上有很多类似文章,拿各种食物来做防癌分析。其中,西兰花、红薯等食物出现得最为频繁。

食物真能抗癌吗?重庆市肿瘤医院营养科科长冯长艳说:“这些抗癌清单,没错,也有错。”冯长艳分析,市面上各式各样的清单中,大部分是一些含有多种维生素、膳食纤维的蔬菜,要不就是一些谷物类、菌菇类,这些食材中有很多确实含有一些微量元素,通过动物实验确认在动物身上有抗癌的效果。

最近,一张号称能防癌的食物清单在网上流传,不少人的微信朋友圈都能看见这张清单的影子。有网友吐槽,自己的母亲天天照着“防癌清单”搭配做菜,如黄瓜炒番茄、海带南瓜汤……“吃了半个月,像出家了一样”。防癌食物有功效吗?用这些食物搭配做菜真能抗癌吗?(摘编自《重庆晨报》《科技日报》)

至于哪些食物中的提取物具有抗癌效果,细胞学和动物实验也给出了一些线索,大家可以作为参考——1.菇类;2.枸杞、天麻、人参、肉苁蓉、黄精;3.大蒜、大葱、洋葱;4.桂皮、肉豆蔻等调味品。

食物中抗癌成分微乎其微

“不过,目前所有的结论都来自于动物实验,而且这些微量元素都经过高度提纯,这与普通人的食物摄入是完全不同的。”冯长艳分析,人们日常吃进去的食物中,微量元素的含量微乎其微,只通过单一吃进去某一种就想预防癌症,

可以说基本不可能,“比如几十公斤的卷心菜才能提炼出几毫克的抗癌微量元素。”

另一方面,癌症跟生活环境、人的心理状态都息息相关,饮食只能算是很小的因素。

怎么吃更重要

冯长艳提醒,虽然想用某种食物达到抗癌的效果基本不可能,但健康合理的膳食搭配确实对防癌抗癌有一定效果。

一吃“鲜”。多吃新鲜水果和蔬菜可降低咽癌、喉癌、食道癌等多种癌症的发生几率。人们每日应至少吃400克不同种类新鲜果蔬,最好包

括红、绿、黄、紫等颜色。

二吃“淡”。高盐饮食与胃癌的发生有着密切关系。日本癌症中心研究所针对4万名中年人进行为期11年的随访发现,对男性而言,食盐多者患胃癌风险比食盐少者高一倍,而在女性中,食盐多者患胃癌风险也显著高于食盐少的人。

三吃“粗”。食物中缺乏膳食纤维是近年来癌症患者增多的重要原因之一。富含膳食纤维的食物包括:黑米、玉米面、鲜玉米、小米等主食;香菇、金针菇、毛豆、蚕豆、茭白等蔬菜;梨、猕猴桃、鲜枣等水果;干杏仁、核桃等坚果。

四吃“酸”。很多菜品都适合放点醋,除了醋,酸奶也是常见的酸味食品。研究人员认为,乳酸有助于抑制大肠杆菌等有害细菌滋生,并能吞噬致癌物质,削弱其致癌性。

保质期长不等于防腐剂多

很多人认为食品保质期越长,添加的防腐剂就越多。

其实,食品有没有加防腐剂,加的防腐剂量是多少和它的保质期长短完全没有关系。像以前在短期内就会很快发霉的月饼,现在有些可以保存几个月甚至半年,但这并不代表加了更多防腐剂。因为以前的月饼是裸露包装,现在是单个独立包装可以避免接触空气等环境污染。

另外,有些食材因含有高糖、高盐或高醋可抑菌,如咸菜、果脯、蜜饯等,还有些则因为是高温杀菌后商业无菌包装的,不必添加防腐剂,就可以存放至少一年以上却不变质,比如这几年非常流行的年份酒。(广东省食文化研究会会长 杨冠丰)

胖子爱出汗 或是因为气虚

有些肥胖的人即便是不活动,额头上的汗珠也大颗往下掉。这倒不是胖人有多么怕热,寻根求源或是因为气虚。

有个企业的老总找我看病,在诊室谈话的十几分钟内,他拿出纸巾不停地擦拭脖子、额头上的汗珠,而我比他多穿了一套白大褂也没觉得有多热。观其体貌即为大腹便便,肌肤色白,容易倦怠乏力之人。

论补气,黄芪当属第一,同时还有敛汗的功效。爱出汗的人,可取黄芪20克,大枣5枚,浮小麦30克,每日煎一大碗,像喝茶一样,渴了就喝几口。(河南中医药大学第一附属医院男科副主任医师 李俊涛)

各科医生分享立冬养生方

“晓风啸空,报道冬初动。”11月7日立冬,预示着寒冷季节来临。中国人有“立冬补冬”的习俗,各科室医生给出了一套“补冬”养生方。

呼吸科:用好“小太阳”防风寒 大椎穴是我们身上的“小太阳”,常按摩能防住风寒。该穴位于颈后中线,脖子与背部交接的地方,第7颈椎棘突下凹陷处。(北京东直门中医院呼吸内科主任 苏慧萍)

心血管科:做好5暖防心梗 寒冷刺激会引起血管收

缩,平时应注意做好5“暖”。

醒来暖:醒来时不要立刻离开被褥,应在被褥中活动身体。

洗漱暖:洗脸刷牙用温水。

如厕暖:夜间如厕时应穿着暖和,最好备一件较厚的睡衣。

外出暖:外出时戴手套、帽子、围巾,穿大衣等。

洗澡暖:用浴霸等让浴室充满热气,等温度上升后再入浴。(中国中医科学院西苑医院心血管中心主任 徐浩)

营养科:来点粥茶暖身 建议早晨喝碗热粥、日常品品

热茶。高血压患者可在粥里加点山楂或芹菜,能帮助控制血压。立冬后应改喝红茶,血脂较高的人可在茶中配些山楂;补肾也很重要,可在茶中放点枸杞。(上海交通大学附属第一人民医院营养科主任 伍佩英)



传承几百年的红糖养生竟是骗局

手脚冰凉、贫血……出现这些症状,很多人会习惯性地喝一杯红糖水。近年来,红糖被包装为“养生神器”,受到越来越多的人喜欢。市面上各种保健红糖,更是受欢迎。

然而事实的真相是:你可能被骗了好多年。

红糖可以补血?几乎没用 人们常认为,喝红糖水可以补血,因为其中含有铁。然而,根据中国食物成分表的检测数据,红糖中高达96.6%的成分是糖类,红糖中的铁元素

含量微乎其微。

数据显示,每100克红糖中只有2.2毫克的铁元素,而同等质量的猪肝中,铁元素含量达到了22.6毫克。而且人体对植物食品铁吸收率低(只有1%~7%),而对于动物食品铁吸收率可达20%。

如果要靠红糖来补充人体所需的铁,需要每日吃1000克。这显然是不可能的。

保健红糖作用很有限 姜汁红糖、大枣红糖、益母红糖……跟普通红糖相比,这些

红糖里加了生姜、红枣等成分,因此被称为保健红糖,价格也比普通红糖贵2~3倍。

但是我国相关食品法规规定,不允许一般的中药材添加在食品中,只有药食同源的食材才可以添加。譬如,很多女性常喝的益母红糖,一看名字,很容易误以为里面加了有活血、调经作用的益母草。但看产品配料表就会发现,益母红糖中根本就没有益母草,取而代之的是红枣粉、胡椒等成分。(摘编自《山西晚报》)



简单几招判断食物热量高低

对养生痴迷的人很在乎食物热量高低,有的糖尿病患者甚至会准备电子秤严格按重量吃饭。这样苛刻的做法,于养生反而不利。

其实,想要判断食物热量高低,有一些很简单的方法。

食物中的水分含量越大,热量值越低。反之,干货越多,热量值越高。比如,水分大的蔬菜热量最低,如冬瓜、黄瓜、生菜等。相比而言,甜豌豆、豆

角等虽也是高水分食物,但干货就略多一些,热量就稍高。含有淀粉的土豆、山药之类,热量就更高了。当蔬菜变成蔬菜干,水果变成水果干,红薯变成红薯干……水分少了,干货多了,热量就会成倍上升。

对果蔬、果汁等食物来说,碳水化合物越高,热量就越高。这类食物中通常脂肪含量很低(榴莲和牛油果例外),蛋白质也很低。它们的

主要热量来源是碳水化合物(包括糖和淀粉),特别是糖。所以同样一种水果,比较甜的品种就比不甜的品种热量高。

在干货总量差不多的情况下,脂肪含量越高,热量值就越高。比如说,同样是含水量很低的完整植物种子,所含热量红小豆<黄豆<花生。(中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授 范志红)

秋冬降血压 常喝两种茶

高血压除了采用药物治疗外,秋冬时辅加食疗不失为一种简便有效的方法,中药泡茶饮用,就能起到很好的食疗作用。

桑寄生茶:临床表明,用桑寄生煎汤代茶,对治疗高血压具有明显的辅助疗效。取桑寄生干品15克,煎煮15分钟后饮用,每天早晚各一次。

葛根茶:葛根具有改善脑部血液循环之效,对因高血压引起的头痛、眩晕、耳鸣及腰酸腿痛等症状有较好的缓解功效。其制作方法为将葛根洗净切成薄片,每天30克,加水煮沸后当茶饮。(天津中医药大学第一附属医院心血管科 李时乐)

消化不好的人 吃肉大有讲究

消化不好的人吃肉有讲究。平时多选易消化的肉类,比如鸡肉、鱼肉,它们肉质细腻,脂肪较低,比较容易消化。畜肉饱和脂肪含量较高,不容易消化,应少选肥肉含量高的排骨、五花肉、肘子肉等,多选里脊、后臀等部位。

其次,尽量选择蒸、煮、炖等烹调方法。可将肉类切小切碎后再进行烹煮,如切成肉丝、剁成肉末炒菜或做成菜肉粥等,也可以做成肉丸子,或者将肉末和鸡蛋一起蒸,做成肉末蛋羹。(天津医院营养科营养师 康瑞雪)

久坐比登山更伤膝



有些人认为锻炼有损膝关节,于是尽量“省着”,甚至“能坐就不站、能躺就不坐”。殊不知,久坐比登山、走路更伤膝。

有研究显示,竞技跑步者的关节炎发生率为13.3%,久坐不动人群为10.2%,而健身跑步者仅为3.5%。久坐者患心血管疾病的几率比偶尔运动者高2倍;久坐会增加痔疮、大肠癌、乳腺癌和子宫内膜癌的风险;久坐会导致肌肉功能退化,脊椎和骨盆疾病高发,静脉曲张和深静脉血栓发生率增高。

为减轻久坐对身体健康的不良影响,建议采用工间操的形式,利用零碎时间进行各种碎片化锻炼,如爱打麻将的,应该半小时左右起来活动一下。(西安体育学院运动医学教研室教授 苟波)