

网传求证

抗癌食物 多吃就能防癌？

医生提醒：肿瘤形成因素复杂，单靠食疗不靠谱

■ 本报记者 侯赛 特约记者 汪传喜

茄子、绿豆、西兰花、大蒜、胡萝卜、海藻……关注养生、喜欢看各种保健节目的人们对这些被誉为“抗癌明星”的食物并不陌生。这些传说中含有“抗癌成分”的食物，吃多了真能防癌抗癌吗？肿瘤科专家认为并不靠谱。

海口市人民医院肿瘤科主任彭大为表示，从严格意义上说，防癌抗癌食物的提法并不恰当。某些食物只能延缓发病或有助于身体正气生成，并非真的能起到防癌的作用。日常生活中，要把握好“度”，做到膳食平衡，对所谓的“好东西”不要过度偏食。

单靠食疗防癌不靠谱

近年来，许多心灵鸡汤、养生传言借助网络平台“满天飞”。很多文章介绍了各种食物的防癌抗癌成分。

彭大为表示，肿瘤是基因遗传、环境污染、不良生活习惯、不良饮食结构、化学因素、物理因素或生物因素等因素长期作用下，自身正常细胞发生癌变，异常增殖、增生，形成块状组织而成。日常生活中，单靠依靠食物来防癌抗癌的说法，并不可信。

“所谓的防癌抗癌食物的提法不甚恰当，应该提‘有助于防癌抗癌的食物’较为贴切。这类东西大多只是能延缓发病或有助于身体正气生成的食物。”彭大为认为，虽然越来越多的科研实验发现某些食物含有某类“抗癌成分”，但因此将之直接称为“抗癌食物”，甚至寄望它食用后能帮助人体防癌抗癌，这种做法并不确切。因为，目前有些实验只是从某种食物中提取到抗癌成分，或是

通过动物实验发现了一定的抗癌效果，但各类操作基本都是在比较理想化、少干扰的实验室环境中完成的，而人体内部的代谢环境相当复杂，用在人身上这些结论未必能同样成立。况且癌症发生是多因素参与的复杂过程，寄望单吃某些食物抗癌不靠谱。

“至少，就我所知，目前还没有足够的证据说明吃哪一种食物就能有效起到防癌抗癌作用。”彭大为表示。

长期偏食“抗癌食物”有风险

“出门问诊时，我经常碰到一些亚健康人士或肿瘤患者询问某些食疗方子对疾病是否有帮助。”彭大为说。

这些食疗方多是网上看来的，例如用胡萝卜、白萝卜、红番茄三种食物煮汤而成的所谓“三物汤”，能否起到防癌抗癌作用？他解释，“三物汤”中富含茄红素，这是蔬菜中天然存在的一种类胡萝卜素，有抗氧化、清除自由基、抗衰老和提高人体免疫力等作用，对人体健康有好处，有一定的防癌作用。但如果普

通人或肿瘤患者意图仅仅通过“三物汤”来预防或抗肿瘤就不可取。如果过度迷信某种食物可以防癌抗癌，盲目地吃反而会造造成营养不均衡，或加重自己某种偏颇体质，致使身体的免疫力下降，更容易致癌。

“有些人为了防病长期固定只吃个别所谓的健康食物造成偏食，其实这也是一种不合理的饮食习惯。”彭大为指出，有研究发现40%的肿瘤发病与不合理的饮食习惯和生活方式有关，而饮

普通人防癌饮食应做“减法”

现在都市人的物质生活都比较丰富，肥胖和超重人群增加，不少人也很讲究吃。彭大为认为，普通人通过饮食防癌，重点已经不再是“多吃些什么”，更关键是要学会“做减法”、知道该“少吃点”。

近十年癌症的发病率一直处于上升趋势，特别是原先多发于西方国家的肠癌、乳腺癌在国内越来越常见，主要原因就是人们肉食过多，运动偏少，使得体内脂肪和热量积聚，胆质酸和牛黄

胆酸等过多，日久天长导致代谢和内分泌失调。

专家建议，对那些日常偏好甚至容易多吃的食物应该克制一点。比如嗜肉的人群每餐少吃一口肉，保持营养摄入的平衡。

虽然利用食物来抗癌防癌的做法不靠谱，但对于肿瘤患者来说，民间流传的“戒口”忌吃“发物”一说却有一定依据。

彭大为称，临床上对肿瘤患者的饮

食分析表明，面临着治疗和康复的某些特定癌症患者吃虾、蟹、螺、蚌、公鸡、羊肉等“发物”或是抽烟喝酒都更容易引发过敏反应，进一步破坏身体的免疫平衡，从新诱发或加重病症。所以，适当“戒口”、“少吃‘发物’”是有必要的。但是，“戒口”也莫走极端，不要这不敢吃那也不敢吃，以致造成贫血、营养不良，更加得不偿失。尤其是放化疗时期的肿瘤病人身体消耗较大，如果营养跟不上，人会精神萎靡，治疗更加难以为继。

“不过，剩饭剩菜不是不可以吃，但



吃剩菜剩饭 真的会致癌吗？

专家告诉你怎么吃才健康

■ 本报记者 马珂 通讯员 杨秋梅

为了省事，很多人在日常生活中会将每天中午的饭菜多做一些，晚上热着吃，隔天早上再炒着吃。做一顿吃三顿的事儿，在很多人看来是再正常不过的事了。但是近日一则关于“扬州一家三口，从去年下半年起，相继被查出癌症，收治他们的医院专家分析认为，病因与全家人长期吃剩菜剩饭和霉变的食物有关”的报道，引发了人们对剩菜剩饭问题的关注。

剩饭剩菜真的不能吃吗？近日记者就此问题采访了解放军第187医院消化内科俞力军副主任医师。

俞力军表示，中国自古就有勤俭节约的风尚，吃剩饭在大多数人看来是习以为常的事。但随着环境的变化，各种细菌病毒也毫不例外地向更高级别发展，随时准备入侵人体。海南作为热带地区，常年的高温天气是细菌病毒繁衍的温室。不管是在高温的室外，或是低温的冰箱里放置的剩饭剩菜，都会滋生一些细菌。经常食用剩饭剩菜，会增加患胃癌、食管癌、肝癌等消化系统肿瘤的危险性，所以不建议人们吃剩饭剩菜。

“不过，剩饭剩菜不是不可以吃，但

要注意其存储方式以及食用方式。”俞力军表示，一般未超过4小时的剩饭剩菜是可以吃的，但隔夜的剩饭剩菜最好不要吃。因为储存时间越长，产生的损害人体消化系统的亚硝酸盐和硫氢氨酸就越多，人食用后会产生胃酸、胃胀、头晕等问题，严重的还会导致恶心腹泻等中毒现象。在储存方式上，最好选择冰箱储存，且剩饭剩菜一定要凉了再放进冰箱。因为热食物突然进入低温环境，其热气凝结，更易发生霉变。

那么，剩饭剩菜怎么吃最安全呢？有关营养学专家表示，首先区分是肉菜还是蔬菜。肉菜烹饪后立刻分装，放凉后放入冰箱保存。这样的肉菜第二天餐或第二天彻底热透（整体加热到100℃，保持沸腾3分钟以上）后还可以吃。如果是筷子翻动过的肉，放入冰箱前要彻底加热。

如果蔬菜做得实在多，一餐吃不完，最好在出锅时分装到不同的盘子里，其中一份稍微凉下来之后就放入冰箱，这样菜中细菌的“基数”很低，下一顿或第二天热透了再吃。蔬菜不适合长时间的加热，可以考虑用微波炉加热到70℃—80℃，或者用蒸锅来蒸，传热效果比用锅直接加热更好，且营养素损失较少。

秋季养生常喝粥好处多

中国人爱喝粥，会喝粥，也因此形成中国特有的“粥文化”。关于粥的文字，最早见于周书：黄帝始烹谷为粥。进入中古时期，粥的功能更是将“食用”、“药用”高度融合，进入了带有文人气息的“养生”层次。

单一粥：直接用大米、小米、红豆、绿豆等加水熬，如大米粥、小米粥、红豆粥等；也可以用小麦、玉米等磨成粉、或研磨成不同大小的颗粒然后做粥，如玉米面粥、麦仁粥、棒渣粥、豆粥等。

组合粥：把不同的谷物放在一起，少可以2—3种，多可以5—6种，甚至10几种。小米绿豆粥、八宝粥、腊八粥、杂粮粥等都属于这一类。营养特点：谷类为主，膳食纤维和矿物质丰富，促进胃肠蠕动，老少皆宜。血糖高的，可以根据食物的血糖生成指数选择。

肉粥：根据自己的喜好，在基础粥中或加肉加蛋，等等，做成多种口味的粥。

1、加肉类：加牛、羊、猪等肉类，如皮蛋瘦肉粥、肉丝粥。
2、加内脏：如肝、杂等，如白果羊肾粥。
3、加水产品：如鱼、虾、蟹等，如鱼片粥、鲜虾粥。（桑文）

寒露后 宝宝吃4种汤粥润肺防燥

寒露过后，气温逐渐降低，秋燥也越来越严重。气温变化容易引起宝宝生病，因此宝宝饮食应注意防燥和提高免疫力，应忌食生冷食物，多吃酸性和热软食物，以利于消化。

日常生活中，家长应多给宝宝吃芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、乳制品等柔润食物，同时增加鸡、鸭、牛肉、猪肝、鱼、虾、大枣、山药等以增加体质；少食辛辣之品，如辣椒、生姜、葱、蒜类等。以下是专家推荐的一些食谱。

1. 鸡汁粥

先将母鸡剖洗干净，切块，水煮开后，改用文火再煮10—15分钟，然后关火待用。将粳米放入另一锅内，水煮，加入适量鸡汁同煮成粥。**保健效果：**鸡汁营养成分不亚于鸡肉本身，且比鸡肉易消化吸收。鸡肉味甘，性微温，能温中补脾，益气养血，补肾益精。

2. 蛤蚧鸡汤

香菇泡开切丝，鸡肉剁小块备用；在汤碗中装入鸡肉、蛤蚧、香菇、姜丝，加盖高火煮15分钟即可。**保健效果：**百合、莲子具有养阴润肺，健脾和胃的作用。（宗和）

3. 红枣莲子银杏粥

莲子先煮片刻，再放入百合、大枣、银杏、粳米，煮沸后改用小火煮至粥稠，加入冰糖稍炖即成。**保健效果：**百合、莲子具有养阴润肺，健脾和胃的作用。（宗和）

每天吃几颗花生 远离老年性疾病

花生含有大量的蛋白质、脂肪、淀粉、粗纤维，以及钙、磷、铁、硫酸素、棕榈酸、维生素A、B、C、E、K等多种营养物质，老年人每天吃几颗花生，对身体有很大的好处。

抗衰老 花生含有维生素E和一定量的锌，能增强记忆，抗老化，延缓脑功能衰退，滋润皮肤。

预防肿瘤类疾病 花生中含有一种生物活性物质白藜芦醇可以防治肿瘤类疾病，同时也是降低血小板聚集，预防和治疗动脉粥样硬化、心脑血管疾病的化学预防剂。

预防心血管疾病 花生对于防治动脉粥样硬化，预防心血管疾病大有好处。

降低肠癌发生率 花生可以降低有害物质在体内的积存和所产生的毒性作用，减少肠癌发生的机会。

促进骨骼生长 花生中钙含量极高，钙是构成人体骨骼的主要成分，故多食花生，可以促进人体的生长发育。

止血功效 花生中的维生素K有止血作用。对多种出血性疾病，不但有止血的作用，而且对原发病有一定的治疗作用，对人体造血功能有益。

吃花生米最好连衣一起吃。血小板减少性紫癜的患者，每日吃花生米数粒，长期食用可有一定疗效。（凤凰）

香菇油菜宽肠通便去水肿

周末，平时大吃大喝的人们都会选择喝粥养胃，解解腻，去去油。不妨再用油菜做一道简单清爽的下粥小菜。

食材：油菜500克，(干)香菇10朵，高汤半碗，水淀粉、食用油、盐、味精各适量。

做法：1.油菜洗净切段，干香菇浸软去蒂，一切为二；2.炒锅置于火上，倒入适量食用油，放入香菇爆香；3.锅内放入油菜、盐、味精，倒入高汤加盖焖2分钟，淋水淀粉勾芡即可。
油菜性凉、味甘；归肝、脾、肺经。油菜含纤维素、蛋白质、糖类、钙、铁、锌、钾等元素，具有清肺润肠、宽肠通便、去除水肿、增强记忆力等功效。此外，油菜还能增强肝脏的排毒机制，对皮肤疮疖有治疗作用。

专家提醒：油菜洗净切好后备立即烹煮，不要久放。现切现做既可保持鲜嫩，又可使营养成分不致被破坏。吃剩的熟油菜过夜后不要再吃，以免造成亚硝酸盐沉积，引发癌症。（宗和）

胃胀消化不良别轻视

培养饮食及生活规律是关键

■ 本报记者 王培琳 特约记者 汪传喜

平时，一部分人常常出现胃胀消化不良，导致食欲不振的现象。日常生活中，出现胃胀怎么办？胃胀消化不良吃什么可以缓解？对此，记者采访了海口市人民医院中医科主任王德。

王德表示，引起胃胀的原因是多方面的，如精神压力、消化不良等，主要是胃动力不足。一般是饭后饱胀，暖气，坐卧不安，茶饭不思。

同时，胃胀也是消化道疾病的一个常见症状，最常见于慢性胃炎。慢性胃炎是一种普遍发作，病程迁延的疾病，一般仅见饭后饱胀、泛酸、暖气、无规律性腹痛等消化不良症状。慢性糜烂性胃炎，又称疣状胃炎或痘疹状胃炎，它常和消化性溃疡、浅表性或萎缩性胃炎等伴发，亦可零丁产生。慢性胃炎通常又可分为浅表性胃炎、萎缩性胃炎和肥厚性胃炎。确诊首要依靠胃镜检查抄和胃黏膜活检组织查抄。

胃胀的反复性和长期性可以导致胃炎、消化道溃疡，甚至可以发展为胃癌。因此出现胃病的时候，一定要谨慎护理。很多人也许会选择靠医药来增强胃动力，但长久会形成依赖性，给人体带来副作用。

先要养成良好的生活习惯。注意饮食及生活规律，不吸烟，不暴饮暴食，避免吃不易消化和油腻的食物以及饮用各种易产气的饮料。

其次，在药物选取时，不能跟着广告走。现在胃类药物广告宣传较多，用法用量各有不同，用药的前提是要遵循医嘱，不能盲目乱服用。

靠饮食缓解胃胀，既安全又卫生，是最好的防治胃胀方法之一。那么，胃胀吃什么食物好呢，王德给了如下建议：

萝卜

顺气健胃，对气郁上火生痰有清热消痰的作用。青萝卜最佳，红皮白心者次之。最好生吃，但有胃病的人可将其做成萝卜汤喝。不过注意胡萝卜和萝卜不要一起吃。

玫瑰花

沏茶时放几瓣玫瑰花可顺气，没有喝茶习惯的，可以单独泡玫瑰花喝。

莲藕

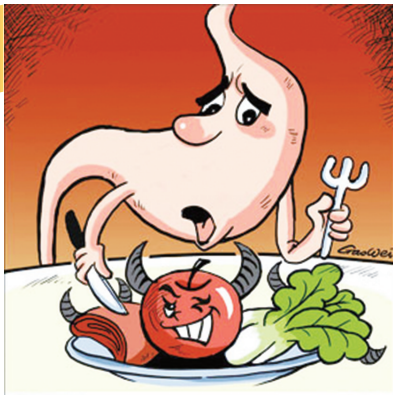
莲藕能通气，还能健脾和胃，养心安神。用水煮服或稀饭煮藕疗效最好。

槟榔

槟榔果可炒熟吃，能顺气和胃，止痛消积。

山楂

可顺气止痛，化食消积，适于气裹食造成的胸腹胀满疼痛，对于生气导致的心动过速、心律不齐也有疗效。



相关链接

3种胃胀食疗方法

1.炒谷芽与金桔

炒谷芽有健脾理气的作用，金桔有理气和胃的作用。将金桔洗净，压扁，将炒谷芽放入砂锅内，加冷水200毫升，浸泡片刻，煎煮10分钟后，再放入金桔煮5分钟，将药汁滤出，再加水煎1次，将两次药汁合并，加入少量糖，当茶饮。这种食疗法任何人可用。

2、槟榔 12克瘦米 60克

槟榔有消食行气的作用。将槟榔洗净，用水煎，取汁去渣，将瘦米洗净，加入药汁中，用小火煮成粥，可治胃胀气。

3、清炖鲫鱼

鲫鱼1条，橘皮10克，生姜50克，胡椒2克，吴茱萸2克，黄酒50克，盐、葱、味精适量。将鲫鱼去鳞及内脏，生姜切片后放鱼上几片，其余和橘皮、胡椒、吴茱萸一起纱布包填鱼腹内，加入黄酒、盐、葱、和水15毫升，隔水清蒸半小时，取出药包加入味精即可。（王辑）

秋季，时令水果别一次吃太多

■ 本报记者 侯赛 特约记者 汪传喜

秋天是丰收的季节，琳琅满目的时令水果纷纷上市。时令水果该怎么吃才健康？吃的时候要注意什么？海口市人民医院中医科主任王德就此给出了一些建议。

清火润肺首推雪梨

秋季，多汁的雪梨早已上市。王德表示，梨富含果糖、粗纤维、钙、磷、钾、铁等矿物质和多种维生素，有降血压、养阴清热、润燥消风、醒酒解毒、止咳润肺的功效。患高血压、心脏病、肝炎、肝硬化的病人，经常吃些梨大有益处；因为梨能润肺养脾、促进食欲帮助消化，并有利尿通便和解热作用，可用于发烧发热时补充水分和无机盐。

石榴全身有奇效

石榴汁含有多种氨基酸和微量元素，有助消化、降血脂和血糖，降低胆固醇等多种功能。石榴干燥成熟的种子具有较高的营养价值和抗菌、抗氧化、止泻等药理作用。石榴籽中所含的化学成分主要为甙体类、磷脂和甘油酯等。石榴皮中含有苹果酸、鞣质、生物碱等成分，能有效地治疗腹泻、痢疾等症。

“快乐水果”香蕉减压

香蕉是著名的热带和亚热带水果。欧洲人因为它能解除忧愁而称它为“快乐水果”，因为香蕉所含的泛酸等成分是人体的“开心激素”，能够减轻压力，解除忧愁。香蕉还含有称为“智慧之盐”的磷，丰富的蛋白质、糖、钾、维生素A和维生素C，以及多种纤维素。

医生提醒，香蕉性寒，脾胃虚寒，胃痛腹泻的患者应少用，体质偏虚寒者，最好避之则吉。例如胃寒（口淡胃胀）、虚寒（泄泻、易晕）、肾炎（也属虚寒）、怀孕期脚肿者，最好不要生吃香蕉。

柑橘可补充维生素B1

在秋季盛产的水果当中，柑橘的维生素B1含量最高。中医认为，柑橘养阴生津助消化，有止咳化痰的功效，肺部不适的人比较适宜吃。维生素B1需要每天补充，因为和所有B族中的维生素一样，多余的B1不会贮藏于体内，而会完全排出体外。所以，在柑橘盛产的秋季，不妨每天吃1—2个柑橘，补充身体所需的维生素B1，但切不可多吃，因为柑橘性热，秋天干燥，吃多了容易上火。

另外，王德提醒，人们要根据自己的体质选择水果。热性体质的人最好吃寒凉性水果和平性的水果，如梨、西瓜、苹果等，而桔子和大枣则少吃。寒性体质的人可多吃橘子和枣，少吃苹果、西瓜等。此外，每天吃水果的量应有节制，不能一次吃太多。因为有些水果吃多了反而会引起来身体不适。比如，西瓜吃多了容易造成腹泻。