

“舌尖上的癌症”图谱红得有理吗？



核心提示

红肉有增加结直肠癌的风险,酒精饮料有增加口腔咽喉癌、食管癌、结直肠癌、乳腺癌等多种癌症的风险,而非菜则可能降低胃癌的风险……最近,一张名为“舌尖上的癌症”的图谱在网络上走红。

图谱上详细列出了我们日常生活中常常遇到的食物对身体健康的影响,并用不同颜色仔细标示出某种食物与癌症的关系。这张图谱在微博上发布以来被网友疯狂转载。图谱是否科学?专家说,有一定的科学性,但对每个人来说,需要辩证施膳。

□记者 李晓敏 实习生 王勤硕

A 图谱生动易懂但不可硬套

在这份图谱中,记者看到,横排是各种癌症分类,纵排是不同的食物或营养元素,格子里分别标注了这些食物与癌症之间的关系。

“图谱生动易懂,方便理解和运用,但是对这幅图也不能太迷信。”对此,河南省肿瘤医院内科副主任医师陈小兵博士表示,从整体来讲,这个图谱有一定科学性,但是,对个体来讲,就不一定了。

陈小兵解释说,癌症是多病因疾病,化学因素、物理因素、病毒因素和遗传因素都可能致癌症,在研究饮食与抗癌和致癌的关系时需要考虑摄入某种食物的时间长短和剂量大小。“脱离具体时间长短和剂量大小谈论饮食的利与弊,是毫无意义的。事实上,再‘好’的食物,也不能过度摄取;再‘坏’的食物,我们在生活中难免也会接触到。”陈小兵提醒大众,这幅图可以参考但不能生搬硬套,毕竟每个人情况不同,饮食也应该因人而异。

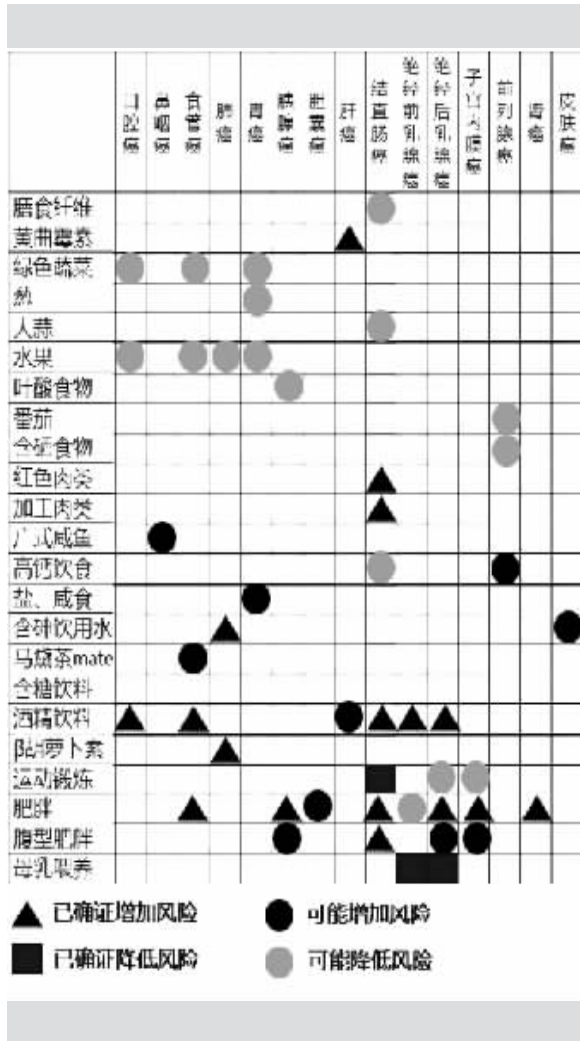
B β胡萝卜素具有双重“身份”

据了解,这一图谱是美国癌症研究所(AICR)综合了几千项研究,根据不同研究的证据强度,以及某种食物、营养元素、生活方式与癌症风险的相关程度,制作出的关于风险相关性的图表,而为了避免太学术化,翻译过来的中文图谱依据这一研究结果进行了重新制作。

图谱中记者看到,红肉有增加结直肠癌的风险,黄曲霉素有增加肝癌的风险,而酒精饮料则有增加口腔咽喉癌、食管癌、结直肠癌、乳腺癌等多种癌症的风险。此外,图谱中也提示了哪些物质有降低癌症的风险:例如母乳喂养降低乳腺癌的风险,韭菜可能降低胃癌的风险等。

在图谱所列的食物中,β胡萝卜素最受争议,因为图谱显示β胡萝卜素会增加患肺癌的风险,而在其他的报道中,也表示β胡萝卜素对人体有好处。

对此,陈小兵说,医学界对β胡萝卜素与癌症的关系确实有很大争议,有调查研究表明β胡萝卜素能降低消化道肿瘤的风险,但会增加肺部肿瘤风险。不过也有另外的实验表明,不吃胡萝卜的人比大量食用胡萝卜的人肺癌发病率要高出了3倍。“有这种矛盾的研究结果,我认为很正常。毕竟前者是β胡萝卜素化学合成制剂,后者是天然的含大量β胡萝卜素的胡萝卜。”



食疗养生需辩证施膳

食物既是美味佳肴,又是最好的药物,在国人心中传统的食疗养生一直是最好的养生之道,药补不如食补。

“食疗养生,最高的境界是‘注重整体,辩证施膳’的个性化饮食。”陈小兵建议食疗要根据不同人群、不同年龄、不同体质和不同的季节选取合适的食物进行合理的搭配和烹调。他举例说,不同地区的饮食结构大为不同,如美国《时代周刊》评选的十大健康食品是番茄、菠菜、坚果、花椰菜、燕麦、鲑鱼、大蒜、蓝莓、绿茶和红酒,多食用这些健康食品不仅预防癌症还可以预防心血管疾病、糖尿病等慢性疾病。

但是《大众医学》杂志组织我国60位权威营养学家评选出的中国特色的十大健康食品却是大豆、十字花科蔬菜、牛奶、海鱼、番茄、绿茶、黑木耳等菌菇类、胡萝卜、荞麦和禽蛋蛋白。

不过营养学家也表示,这些最佳食品,只能是一个相对的概念,并非“灵丹妙药”,只是营养素种类比较齐全,比例合适,能改善和促进人体健康,减少疾病。

D 早发现四成癌症可预防

“癌症的发病率一直呈上升趋势。”河南省肿瘤防治办公室研究员陆建邦说,2011年,河南大概新发癌症患者有16万人。

据统计,河南是肿瘤高发省份之一,恶性肿瘤死亡占总死亡的比例,比上世纪70年代整整翻了一番,5个逝者中就有1个死于癌症。危害河南的前四种癌症,依旧分别为胃癌、肺癌、肝癌、食管癌。

癌症虽可怕,但陆建邦说,至少四成癌症是可以预防的。

他解释说,一般在接触一定量的致癌物质10年或更长时间以后,才会引起细胞突变进而发生癌变。在这个过程中,人们有充分的时间进行预防、干预和早期发现,把癌症消灭于“萌芽”阶段。

陆建邦建议,20~40岁的人每三年到医院进行一次体检,40岁以上的人最好每年检查一次,要特别注意检查甲状腺、口腔、食管、肾、肝、淋巴结、卵巢等有无肿块。此外,生活中一定要限盐少油,多吃新鲜食物,少吃烟熏油炸食品。

分类 设计装修

● 广告材料 ● 设计施工 ● 装修装饰 ● 照明亮化 ● 建材

装修装饰

- 办公店面餐饮会所 63796269
- 监控设备批发安装 63702366
- 办公店面家装 55695655

餐饮办公酒店

郑州九鼎装饰 15938757878

康居装饰

专业办公空间 商业店面装修

专业工装施工经济快捷高效
打造精品工程提供优质服务
咨询热线:0371-55957377
13721421355、13592634421

设计施工

- 专业建筑设计 13803890443
- 设计施工价优 13243437979
- 审价预算标书 13937102710
- 专业制图 150起 15903615597
- 基坑支护设计施工 68697009
- 工程预决算 13015533300

- 精品效果图施工图 86058581
- 工程预结算 13014599139
- 效果图 200元起 15838378057
- 钢构幕墙设计 13783656168
- 施工图效果图 13526481101
- 景观园林设计 15903616222
- 效果图施工图 13253679815
- 加固厂房桥梁钢构 63919652
- 效果图施工图预算 55615204
- 机房装修专家 15690885555
- 效果图预算 100元起 66205532

惠佳信装饰

专注办公售楼医院 60919888
专注商铺宾馆酒店 60918999
专注餐饮美容会所 65829581

新海装饰展柜

专注商业空间装修展柜家具
制作有大型工厂 4008853133

★ 宏超展柜厂

烤漆展柜、装修 13253618678
商业装修 55695952
办公店面商场服装专卖店

金博大装饰

办公酒店洗浴美容娱乐餐饮
设计施工二级资质 63355689
别墅复式大户型家装 63355685

装饰园林雕塑

预算标书设计施工 63916106

建材

兴盛钢构彩板

钢构加工 85956160 复合板 88
883681 岩棉复合板 86689983
承接钢构工程 13525556515

敬告:
使用本栏目信息请供需
双方认真核实有关证明材料,
签订有效法律合同。
本版广告凡未标注区号
者均为郑州地区电话。广告
投诉电话:65796185

分类 车行天下

● 汽车租赁 ● 汽车销售 ● 求购二手车 ● 转让车辆 ● 汽修驾校

汽车租赁

- 新奥迪 A6L 包月天 88880036
- 新款别克商务月天 88880036
- 新广本雅阁包月天 88880036
- 汉兰达雅阁凯美瑞 66766555
- 首租 88 手续便捷 86085238
- 汉兰达雅阁奥迪 86098333

转让车辆

- 低价租车 66664788 天天特价
- 朋友租车经三路店 65581616
- 49元起 ● 朋友租车 69131616
- 聚丰汽租 88881370 天天特价
- 奔驰奥迪林肯悍马 65117777
- 新奔驰宝马奥迪汉兰达雅阁 CRV 凯美瑞悦动 65555553
- 专业轿车送车上门 88880812
- 朋友租车航海路店 67641616
- 奔驰宝马奥迪丰田本田现代大巴婚庆车队特价 63333339

元通汽租 65950129

东方 66666656 特价
开开租车 67000007
万佳汽租 65706057

求购二手车

- 购二手车新车 18837166663
- 求二手车新车 18903818888

欢迎刊登 大河报 分类广告

分类信息栏目
分别在B16、20、21、22、31版