

单一食物不能抗癌

日常饮食最好健康多样化

食物抗癌的说法一直颇有市场，比如吃大蒜抗癌、吃蓝莓抗癌、吃绿菜花抗癌、绿茶抗癌等等，真的存在抗癌食物吗？如何通过科学饮食来降低癌症风险呢？

单一食物并不能抗癌

其实，只靠吃单一某一种食物，或某一种单一的食物成分，是不能抗癌的。

目前的确有不少研究表明，很多所谓的抗癌食物确实含有一些成分对健康有好处，比如，蔬菜及水果中的花青素、类黄酮等抗氧化成分、维生素和矿物质等等，在细胞实验中，科学家的确发现一些成分可以延缓甚至抑制癌细胞的生长。

但是在实验室里做细胞实验的时候，科学家用的一般都是经过提纯的单一成分，比如，如果人们想要验证蓝莓中抗氧化成分的作用，就会从蓝莓中提取抗氧化成分来进行细胞实验，而不是直接用蓝莓。

在试验中，我们用大量提纯的成分进行实验，而在日常饮食时人们却很难吃到这样的剂量。就算科学家在细胞实验中发现从蓝莓中提取的抗氧化物质有健康益处，但是，吃蓝莓并不只有抗氧化物质，还有很多其他的营养物质。

从目前的研究来看，单一的食物或者食物成分并不能抗癌。正因如此，英国癌症研究中心也提醒消费者，市场上那些宣称抗癌的食物或者产品，更多的是一种营销手段，并没有足够的科学依据。

健康多样化的膳食方式能降低癌症风险

从目前的各种研究来看，科学家通常认为：健康、均衡的膳食方式能降低癌症风险。最基本的原则是：多样化，含有多种营养密度高的食物。

比如最新的美国膳食指南中就指出，健康的膳食模式应该包括蔬菜、水果、谷类、奶类、蛋白质丰富的食物。



蔬菜，如深绿色蔬菜、红色和橙色蔬菜、豆类蔬菜（青豆和豌豆）、淀粉类蔬菜（莲藕、土豆、山药）等。冷冻蔬菜也可以。

水果，尤其是完整的水果。不过如果实在水果吃不过，100%果汁、不加糖的果干、冻水果，也可以。不过如果喝果汁，最多只能占有所有水果的一半。还是尽量吃完整的水果。

谷物，其实就是我们常说的主食，至少一半最好是全谷类。这个跟我国的膳食指南也是一致的。

乳制品，包括脱脂或者低脂的牛奶、酸奶、奶酪、营养强化豆奶。

蛋白质含量丰富的食品，包括海鲜、瘦肉和家禽、鸡蛋、豆类（豌豆等）以及坚果、种子和大豆制品。

记住这些饮食防癌建议

世界癌症研究基金会(WRCF)发布的最新报告——《饮食、营养、体力活动和癌症：全球视线》中给出了10条防癌建议，并且认为只要能做到这十条就可以将患病风险降低40%。其中饮食建议包括：

- 1.吃全谷物、蔬菜、水果和豆类。
- 2.限制快餐食品和高度加工食品。
- 3.限制红肉和加工肉类。
- 4.限制糖甜饮料。
- 5.限制饮酒。

中国食品辟谣联盟专家团成员 阮光锋

合格早餐 要有这三样

早餐作为一天中非常重要的一顿饭，其作用绝不仅是“填饱肚子”。合格的早餐应该是这样的：

1. 富含蛋白质食物

强调“充足的牛奶和鸡蛋”，这类食物容易消化吸收，增强机体免疫力。日常早餐可以鸡蛋一个，牛奶200~250毫升。如果牛奶不耐受，可以选择酸奶，另外豆类（豆浆、豆腐脑等）和肉类也是不错的选择。早餐最好是奶类、蛋类、豆类、肉类中的两种，奶类不仅提供蛋白质，还是钙的重要来源，有助于骨骼健康。

2. 富含碳水化合物的食物

就是我们常说的主食，是人体能量的主要来源。在中国家庭中，早餐主食通常是粥。其实碳水化合物种类很多，如包子、面条、红薯等，日常注意粗细结合，主食控制在80~100克。建议多吃粗粮，

增加膳食纤维摄入，可以选择杂粮粥、燕麦片、豆包、全麦面包、红薯、玉米等食物。

3. 新鲜蔬果

绝大多数人没有在早餐里吃蔬菜水果的习惯，有研究显示早晨摄入维生素可以使人精神饱满，蔬菜水果不仅能为机体提供维生素，还提供膳食纤维和矿物质。新鲜蔬果至少二选一，摄入150~200克比较适宜。

《中国居民膳食指南2016》建议，平均每天不重复的食物种类数达12种以上，按一日三餐分配，早餐至少摄入4~5种食物。另外建议每周2~3天适当增加坚果类，可以补充丰富的脂溶性维生素和磷脂，有助于机体合成胆碱，促进神经元之间的信息传递。

中国疾控中心营养与健康所

限糖

重点是防添加糖摄入

大量研究表明，高糖饮食是导致肥胖、动脉硬化、糖尿病、骨质疏松等疾病的元凶之一，所以“限糖”、“控糖”是非常重要的。在具体实施方法上，一些人认为，谷类、薯类、部分豆类和水果都是糖类的膳食来源，“限糖”的时候也一定要减少此类食物的摄入量，事实真的是这样吗？

主食的主要成分是淀粉，淀粉经消化后分解成碳水化合物，而碳水化合物为人体提供热能，人体生命活动所需的绝大部分能量都来源于此。

“限糖”并不是指少吃主食，不是限制日常吃的谷薯和果蔬这些天然食物中含有的糖，而是应该限制添加糖的摄入。世卫组织建议，成年人每天添加糖摄入量不超过50克，最好控制在25克以下。

添加糖是指在食物的烹调、加工过程中添加进去的糖或糖醇等，一般来说添加糖摄入的主要来源

是含糖饮料、甜点、糕点、白砂糖、蜜饯、糖醇等等。大家在日常生活中要注意，除了限制白砂糖、绵白糖、冰糖、红糖这些“一目了然”的添加糖外，还要警惕饮料、面包、饼干、果酱、蜜饯等食物中含有的“隐形糖”。

为防加工食品中的“隐形糖”，建议大家要养成看食品标签的习惯。标签是按成分的多少前后排序的，如果白糖、白砂糖、蔗糖、果糖、葡萄糖、糊精、麦芽糊精、淀粉糖浆、果葡糖浆、麦芽糖、玉米糖浆等字样排在前面的，就算是含有“隐形糖”的食品，日常中要酌情减少食用量。

此外，生活中以红烧、糖醋、酱爆、焦溜等烹调的食物，添加糖含量多，还有以糖为卖点的拔丝、蜜汁食物，主食中糖饼、糖包、豆沙、莲蓉也含有较多的糖，大家要注意少吃。

北京协和医院临床营养科教授 于康

一卷春天

春卷的主角是荠菜。几场春雨滋润，使得荠菜味道尤其甘美，诗经里说，“谁谓荼苦，其甘如荠”，它的甘美冲和、平淡，润入味蕾，进嘴生香，满口含春。

采来荠菜，将荠菜拣去老叶，用水清洗干净。将荠菜切碎，加入酱干、胡萝卜丝、五花肉一起炒熟，这便是春卷的主要馅料。

春卷的素馅需要刀工，而制作春卷皮更要靠工夫。先把白面用水调成稀糊状，而另一边则把平底锅在炉子上烧烫，用手把糊状的面团抓起，顺势往平底锅上一扫，不消两三秒，一张小手掌大的春卷皮即告完成。

把馅料放进面皮中，折成三寸来长的长条形，面皮两侧的头也掖入到折痕中，继续卷起，衔接处用蛋清一抹，接口便黏合在一起。包好的春卷面皮下，里面的馅料隐隐约约地透露出来。那青翠的荠菜、鲜红的胡萝卜丝、黄褐色的酱干充斥于其中，煞是好看。



春卷一般油炸。油烧热后将春卷逐个小心翼翼地放入锅内，小火加热。用筷子把油锅里的春卷不停翻滚，小火煎至金黄色捞出。刚出锅的春卷黄色的外衣透出一丝丝鲜红，一点点翠绿，一点点嫩白，诱人的色泽，令人垂涎三尺。牙齿轻轻咬开，一股淡淡的荠菜清香，盈满唇齿间，早春的味道便在舌尖蔓延开来了。把春天卷起来，是多么风雅的一件事，轻轻一咬，乡野的气息弥漫开来，那是春天的滋味，还是亲情的味道，传递着春天的温馨。

一盘油润亮泽的炸春卷，虽浓墨重彩的洗礼，仍不掩其山野的馥郁本色。一口咬下，乡野气息，直击味蕾。咀嚼后，鲜嫩爽脆的春卷令人想起清苍疏旷的田园生活。

沈顺英