

健康看点



这份抗癌食谱请收好

南京市中西医结合医院 杨璞

本报讯 经常关注抗癌新闻的读者朋友都会发现，我们平时食用的很多食物都被证明有防癌抗癌的功效，但是如果问你哪一种食物抗哪一种癌，您知道吗？南京市中西医结合医院的专家们特意帮大家整理了一些抗癌食谱，希望大家远离癌症，拥抱健康。

西兰花抗乳腺癌

研究发现，含有西兰花及其他十字花科蔬菜的混合制剂，有助于减缓乳腺癌细胞的生长，尤其是在发病早期。花椰菜和其他十字花科蔬菜含有的萝卜硫素长期以来就被证明具有防癌价值，而据俄勒冈州立大学及俄勒冈卫生与科学大学联合进行的新研究显示，萝卜硫素还能减缓癌细胞的扩散。这项研究测试萝卜硫素对患有乳腺癌女性的乳腺组织的效果，而该新发现正是第一次临床应用后所得出的结论。

西兰花中含有能够抑制癌细胞的植物化学物，主要是其中的菜蕈硫烷。它可以预防许多化学致癌物诱导的DNA损伤，从而预防肿瘤的发生。

青背鱼类防肝癌

日本国立癌症研究中心的一项研究成果显示，经常食用青背鱼类（如沙丁鱼、青花鱼和秋刀鱼等）和鳗鱼的人，比不经常食用这些鱼类的人患肝癌的风险大约要低40%。研究发现，经常摄取鱼油中所含的二十二碳六烯酸（DHA）等不饱和脂肪酸的人群患肝癌的风

险更小。肝癌一般多由乙型、丙型肝炎病毒感染所引起的慢性肝炎造成。日本国立癌症研究中心研究员泽田典绘指出：“DHA等不饱和脂肪酸具有抗炎作用，应该能够抑制肝炎转化为肝癌。”

南京市中西医结合医院肝病门诊孙刚副主任中医师提醒，虽然这项研究说明青背鱼类有助预防肝癌，但是也不提倡大家多吃。鱼类食物蛋白质含量丰富，过多摄入会加重肝、肾负担，肝肾功能严重损害者应在医师的指导下食用。

吃土豆可有效预防胃癌

多吃土豆和摄取足够的维生素C可有效预防胃癌。根据发表在医学刊物《欧洲癌症报》的一项研究显示，这种类型的食物可以减少33%的胃癌发病概率。

土豆中的维生素C的含量很丰富，约为苹果的7倍左右，有抗氧化、延缓衰老、美容的功效。维生素C能促进胶原蛋白的合成，维持食管上皮组织和胃黏膜组织的健康，可以保护上皮组织，修复损伤，减少消化道的细胞癌变。

西红柿抗前列腺癌

英国一项研究发现，每周吃10份西红柿（约合3斤）可使男性前列腺癌危险降低近1/5。来自布里斯托尔大学、剑桥大学和牛津大学的研究人员对1.4万名50~69岁男性的饮食与生活方式进行了研究。结果发现，与不吃或很少吃西红柿的

参与者相比，每周至少吃10份西红柿的男性罹患前列腺癌的危险降低18%。

南京市中西医结合医院泌尿外科主任陈卓介绍说，番茄红素有助清除前列腺中的自由基，保护前列腺组织。这种天然类胡萝卜素主要存在于番茄、西瓜、葡萄柚等红色食品中，熟番茄更容易被人体充分吸收，所以建议男士们适量多吃熟番茄。

香蕉防肾癌

东京大学教授山崎正利指出，香蕉愈熟，也就是表皮的黑斑愈多，免疫活性愈高。表皮上出现黑斑的香蕉，增加白血球的能力是青香蕉的8倍。瑞典研究发现，每周吃4~6次香蕉的女性，患肾癌的风险降低一半。

南京市中西医结合医院肾内科主任徐梅昌提醒，香蕉含钾比较高。患有急慢性肾炎、肾功能不全的患者，都不宜多吃。

菠菜防肠癌

《分子营养学与食品研究》刊登美国俄勒冈州立大学一项新研究发现，吃菠菜还可以有效降低肠癌危险。新研究发现，吃菠菜可以降低熟肉中的致癌物对人体细胞的破坏作用，使肠道肿瘤危险降低一半，从58%降至32%。

南京市中西医结合医院肛肠科主任王元钊介绍说，有助防癌的蔬菜不仅仅只有菠菜，绿色蔬菜富含含维生素D和维生素K，除了抗氧化功效之外，大量的膳食纤维也有助于促进胃肠蠕动，减少致癌物质在肠道中的停留时间。由于菠菜中草酸含量较高，因此肾结石患者不宜大量食用。

医学新知

坚果

可提高结肠癌患者生存率

耶鲁癌症中心的一项研究显示，结肠癌患者常吃坚果比不吃坚果患者的癌症复发和死亡风险显著降低。该研究对826名经手术和化疗的结肠癌患者进行了6.5年追踪，结果显示，每周至少吃两盎司（约为56.70克）坚果的人无病生存率提高42%，总生存率提高57%。

医域前沿

新方法

用寄生虫蛋白助伤口愈合

俄罗斯科学院西伯利亚分院细胞遗传学研究所近日发布消息称，该所的细胞学和遗传学专家正在研究用后睾属吸虫蛋白帮助伤口愈合的方法。

研究员安娜·科夫纳称：“后睾属吸虫寄生在人体内会引起后睾吸虫病，慢性感染可严重损害肝脏、胰腺和胆囊。后睾吸虫病的一个特点是病人的胆管组织损伤能够不断愈合，这说明后睾吸虫损伤寄主的胆管组织后还能促进组织迅速愈合。因此，我们提出了这样一个猜想：能引起后睾吸虫病的寄生虫的蛋白或能促进伤口愈合。”

研究人员指出，糖尿病、自身免疫性疾病、循环系统疾病患者和老年人都有伤口难以愈合的问题，目前，俄罗斯有500多万糖尿病患者，其中近四分之一的人伴有糖尿病足溃疡。

健康提醒

适度锻炼能降低肠癌风险

英国科学家在最新一期《国际癌症杂志》上发表论文指出，他们首次准确地确定了锻炼如何降低罹患肠癌的风险并减缓肿瘤的生长。他们的研究表明，锻炼会导致抗癌蛋白白细胞介素-6（IL-6）释放到血液中，帮助修复受损细胞的DNA，最新研究有望催生肠癌新疗法。

在最新研究中，科学家们招募了16名年龄介于50到80岁之间的男性，他们的生活方式——如超重或肥胖，以及不参加体育活动等有罹患癌症的风险。科学家在血样内加入肠癌细胞，并在48小时内监测细胞生长。结果发现，与静息样本相比，运动后直接采集的血样减缓了癌细胞的生长速度，也减少了DNA损伤的程度，这表明锻炼可以修复细胞。

研究人员估计，锻炼可将罹患肠癌的风险降低约20%。该团队计划开展进一步研究，以确定锻炼如何减少早期肠癌的DNA损伤，并提出预防该疾病最有效的运动形式。