

大蒜、秋葵不抗癌！告诉你抗癌“神药”的真相

市场上充斥着各种各样的抗癌神药和神奇食物，有的宣称可以防癌，有的宣称可以治癌，还有的宣称能提高免疫力。这些“神药”和食物究竟有没有功效？

●大蒜

“多吃大蒜能养生”的概念一直很火，在传闻中，大蒜和大蒜制品几乎是治百病的，防癌、抗菌、降血脂、降压、预防心血管疾病，全都不在话下。善于思考的人肯定意识到了，大蒜是日常饮食中最重要的食材之一，如果真有那么多功能，为什么还有那么多的癌症和心脑血管病？

其实现代医学也在研究大蒜，不过前面宣称的那么多功能，有些试验未通过，有些还存在争议，还有一些只是细胞或动物实验的结果，不能简单地推到人身上。所以，指望吃大蒜来强健身体的人，还是早点打消念头的好，而打着抗癌防癌旗号的大蒜制品就更别相信了，免得被骗钱，还搭上身体健康。

当然，大蒜作为一种蔬菜，正常吃是没有问题的，只是不建议带着抗癌防癌的目的大量吃。因为健康饮食的基本原则之一是杂，也就是多吃各种新鲜蔬菜瓜果，要均衡，多样。

●三七

三七又叫田七，从植物学的角度看，三七和人参是同科的植物，但不是同一种。三七确实有着悠久的历史，也能查到一些相关研究，不过研究者们重点关注的是名为皂苷的成分，对其作用的观察也都集中在血管疾病上，并没有提到抗癌。

至于其他的养生功效，就更加缺乏证据了。但必须强调的是，不论是研究还是临床诊疗，三七都应当作为药物来对待。如果有商家宣称吃了三七产品能抗癌、能保健，要么是违

法的，要么就是在打擦边球骗钱，大家可要擦亮眼睛。

●秋葵

秋葵是种很受大家欢迎的蔬菜，外号也多得不得了，比如绿色人参、植物黄金，还有人说秋葵是癌症的克星。

但归根结底秋葵还是一种蔬菜，营养成分无非是水、维生素、一些微量元素和矿物质。要说吃了秋葵有好处不假，但要说它能抗癌，除非是发现了很特别的物质，但到目前为止，还没有证据证明秋葵不是一个普通蔬菜。

其实，即便是实验研究发现秋葵中含有某种抗癌活性物质，也并不意味着吃秋葵就能抗癌防癌。含有抗癌活性物质和吃这种植物能防癌完全是两回事，不能简单地划等号。

有人可能要问了，它对癌症预防没有一丁点儿作用吗？当然有，蔬菜瓜果必须吃，吃够了对身体有好处，身体好了，从某种程度上来说，当然有助于防癌。但这个话就要换一种说法——吃多种蔬菜水果，营养充足又均衡，身体好了才可以防癌。指望只吃那一两种神奇的癌症克星来防癌，完全不现实。

●红豆杉

紫杉醇是一种很常见的化疗药，具有抗肿瘤作用，很多癌症患者或家属都听说过。紫杉醇是从裸子植物红豆杉的树皮中分离提纯的产物，于是很多商家打起了红豆杉的主意，做了很多类似产品，并宣称能抗癌。

但是，红豆杉树皮中的紫杉醇含量相当低。资料显示，大约 13.6 公斤树皮才能提出 1 克的紫杉醇，这样算来，临床上治疗一个卵巢癌患者大约需要 3~12 棵百年以上的



红豆杉树。

这么多棵树，就算一天三餐泡树皮水喝，就算有一天能喝到「起作用」的程度，可能病没治好，肚皮早就撑破了。

有真正抗癌的东西吗？

目前阶段，有明确防癌功效的药物（专业上叫做「肿瘤化学干预」）都很少，正式获批的也只有：

阿司匹林（用于预防某些大肠癌）；他莫昔芬（用于预防某些乳腺癌）。

药物都不能随便宣称防癌治癌，更不要说食物了，所谓的防癌或抗癌保健品大多也是炒作概念，它们根本起不到防癌抗癌的作用。如果不差钱，你可以当作食品来吃，或者作为营养补充剂来吃，但是，也不能多吃。

有没有靠谱的防癌方法？

世界癌症研究基金会和美国癌症研究所组织基于研究证据，提出过一些明确有效防癌措施，主要有 7 条：

- 1、在避免体重过重的前提下，尽可能减轻体重；
- 2、限制饮用含糖饮料，限制食用能量密集型食物（尤其是含糖高或纤维量低或高脂肪的加工食品）；
- 3、多吃各种蔬菜、水果、全谷物和豆类食品；
- 4、少吃红肉（如牛肉、猪肉），少吃加工肉制品（注意，是少吃，不是让大家不吃）；
- 5、戒烟戒酒；
- 6、限制盐分（钠）摄入；
- 7、不要用补品防癌。（丁香医生）

体活一下·幸福一餐



嗨，我叫倩倩，一名刚毕业两年的英语课程设计师，目前居住在田林社区。快节奏的生活下，很多年轻人都以外卖为生，但是我却非常喜欢在厨房里探究美食。一天繁忙的工作后，回到家中，换上一身舒适的衣服，洗菜、做饭，为明天的早餐和午餐做准备，因为下厨，感觉时间都被拉长了。

青的草，红的花，黄的光，斑斓五彩的世界，编织出令人难忘的夏天，往事千般，笑数柴米油盐，但求淡淡相依，尝尽人生百味。最近抖音很红的百香果柠檬凤爪，是一个颜值与味道并存的鸡爪，光看着就垂涎三尺，大人小孩都爱吃。柠檬和百香果的酸，比白醋的酸，来得更加浓烈，俏皮清爽，又生津开胃，特别适合夏天。

本期美食：百香果柠檬凤爪

用料：

鸡爪 1000 克、洋葱 1 个 150 克、小米椒 25 个、柠檬 2 个、百香果 2 个、饮用水 400 克、芹菜 4 根、香菜一小把、小葱 4 根、独蒜 20 个、醋(保宁醋) 90 克、生抽 90 克、老抽 15 克、白糖 55 克、盐 60 克、花椒油 30 克、姜片 5 片。

制作过程：

鸡爪剪去指甲洗干净，斜刀一分为二，这样可以快速入味。(我是让卖鸡爪的老板给剪的)提前准备一盆冰水；

鸡爪清洗干净，冷水下锅，放八角，香叶，姜片，在倒一些料酒；

烧开后开始倒计时，大火煮八分钟，撇去浮沫；

八分钟肯定熟的哈，煮的越久鸡爪就越软，捞出浸泡冰水中冷却后捞出备用，这样更 Q 弹；

把配料切好，芹菜香菜切段，小米辣切粒；

醋，生抽，老抽，白糖，花椒油，盐，称进去搅拌均匀；

洋葱，蒜泥，姜片，葱段，柠檬片把汁捏进去，在去籽，加进去拌匀；

倒入小米辣，香菜芹菜拌匀，可以多拌一下，要确保糖都化了；

倒入 400 克饮用水和凤爪，两个百香果倒进去，搅拌均匀；

封保鲜膜放冰箱冷藏四小时以上即可，冷藏三小时后可以吧柠檬夹出来，以免发苦。



高温天突然晕倒,或心血管疾病导致

炎炎夏日，高温暴晒之下，十分容易发生意外。不久前，笔者的一位同事在上班途中突然晕倒，幸亏路人相助才无大碍。后朋友圈一发，得知在这种高温天气遭遇晕倒的现象还真不少！对此，上海远大心胸医院专家提醒，有心血管方面问题的中老年人要注意，酷暑高温天气务必做好防暑降温工作，谨慎出行。

警惕：心血管疾病患者比健康人更容易晕厥

上海远大心胸医院宋贺主任解释，晕倒是由于各种原因使大脑处于一时性缺血而发生突然的、短暂的意识丧失，医学上称为“晕厥”。造成“突然晕倒”的原因有很多，如突发心脏病、脑血管病、低血糖症、中暑等等。而在众多的晕厥种类中，因为心脏疾患而引发的晕厥，即心源性晕厥最凶险。它是因为心排量突然减少或暂停而导致的晕厥，多由于心律失常和器质性心脏病引起。

常见的心律失常有病态窦房结综合征、房室传导阻滞等心动过缓或停搏引起，心动过速性心律失常，如室颤室速等导致心输出量减少引起晕厥。器质性心脏病，比如急性心肌梗、心脏黏液瘤、肥厚梗阻性心肌病、先天性紫绀型心脏病等均可引起晕厥。心源性晕厥常见于老年人，持续时间较长，病情凶险，有心脏疾患的老年人应和心血管专科医师沟通治疗，必要时应用心脏起搏器及植入式心脏转复除颤仪等。

重视：高温天如何防止晕倒

为了防止晕倒，我们平时要多喝水，不要

等口渴了才喝水。最好的办法是根据气温的高低，每天喝 1.5 升到 2 升水，出汗较多时可适当补充一些盐水。不得不在户外高温工作时，可将凉毛巾搭在头上。饮食上要多吃清淡的食物。夏天的时令蔬菜，如生菜、黄瓜、西红柿等含水量较高；新鲜水果，如桃子、杏、西瓜等都可以用来补充水分。外出时衣服尽量选用棉、麻、丝类的织物，应少穿化纤类服装。尽量穿浅色服装、戴隔热帽和太阳镜、最好涂抹防晒霜。应随身携带一些防暑药物，如人丹、清凉油、十滴水、藿香正气水等。宋主任提醒，每天 10 时至 16 时在烈日下行走，中暑的可能性是平时的 10 倍。老年人、孕妇、有慢性疾病的人，特别是有心血管疾病的人，在高温季节要尽可能地减少外出。心脏病患者还要避免剧烈的运动以及体力劳动，一定不要去人多拥挤的地方，所处的环境要空气能够流通，平时注意口腔卫生，预防感染。心态一定要调整好，不能悲观，当出现呼吸困难，晕厥等症状，一定要去医院及时就诊。

专家简介：宋贺

上海远大心胸医院主任医师，副教授，硕士生导师，毕业于东南大学医学院医学系。中华医学会心血管分会委员，中国医师协会委员。主持科研项目两项，科研成果两项，曾在郑州大学附属医院工作二十余年，学科带头人，对心血管疾病有较深研究，尤其是冠心病介入治疗、高血压、心律失常、心肌病、心内科急危重症病人的抢救及疑难杂症等。