

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,只是不提倡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,三七和人参是同一科的植物,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、在避免体重过轻的前提下,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素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)

【教育资讯】 南洋中学： 召开庆华诞 兴教育 谢师恩——教工团支部座谈会

近日,南洋中学开展了以“做一名有理想、有本领、有担当的青年教师”为主题的教工团支部座谈会。青年教师代表立足本职岗位,和大家一起探讨关于如何落实“立德树人”、聚焦学科核心素养、修炼师德师风师能、对推进育人方式改革指导意见学习体会等五个方面的心得和建议。因正逢教师节之际,座谈会上青年教师们也为自己的带教师傅精心准备了礼物,感谢师恩。



市教科院实验小学： 召开语文学科 2019 学年 第一学期教研组会议

近日,市教科院实验小学语文学科的全体老师围绕“夯实教学常规,注重落实细节”召开第一次学科大组会议。会上,学科带头人具体说明了备课、上课、作业、辅导、评价这五个教学环节的各项常规要求,并指出新学期教师们必须严格按照新修订的各项教学管理制度和具体要求,规范自己的教育教学,学校也将加大检查、考核力度,确保各项工作有效落实。



征集令

《斜土·社区晨报》创办以来,始终欢迎和鼓励广大读者前来投稿,分享你们的生活。从现在开始,本报将携手斜土、枫林、龙华等地区的微信公众号“徐汇滨江周到”,为你们提供更宽广的展示平台。

如果你有高超的一技之长、有独特的育儿经验或生活经验、有丰富的人生故事,欢迎你们围绕某个主题写下来,将电子版发到社区报邮箱。如果你们有二手物品要到社区报、公众号上交换,或者愿意在社区报、公众号上晒晒你家的宝贝、展示你家的宠物,同样欢迎你们给我们发来邮件投稿。

邮箱地址: xwcb_xietu@126.com
通信地址:上海市徐汇区龙华路 1887 号新华悦都 3 楼,《斜土·社区晨报》收,邮编 200032

邮件和来信请注明您的姓名、联系地址、联系电话,附上您要投稿的文章或照片。我们将择优进行编辑、选登。说不定下一次,你也能上头条!