

食物防癌效果也分等级

在家吃饭、在外点菜,大家开始慢慢重视饮食对健康的影响,但随着各种防癌榜单的出现,却演变成了什么防癌就可着一种多吃,其实,这样并不利于健康。

食物防癌效果分四级

其实与致癌物分等级一样,食物防癌的效果也分级。与其看五花八门的防癌排行榜,不如看权威报告。2007 年,世界癌症研究基金会、美国癌症研究所的 21 位专家用时 5 年,综合了来自流行病学研究和其他研究中有关食物、营养、身体活动和肥胖程度及癌症危险性的证据,总结成《食物、营养、身体活动与癌症预防》报告。专家组经评价和判定,将食物降低癌症危险性的作用划分为四个等级,即:“充分的”、“很有可能的”、“有限的”和“不可能的”。

“充分的”是指评价为降低癌症危险度或增加危险度的因果方面的证据充分,有足够的依据来提出癌症预防的建议;“很可能的”指在一般情况下,同样有足够的依据提出癌症预防的建议;“有限的”指证据有限,没有办法得出因果关系的评价,不足以提出防癌建议;“不可能的”表示该食物与防癌之间不太可能存在因果关系。从食品营养的角度来讲,“很可能的”和“有限的”级别的论据较为充分。

“很有可能”级别

蔬菜、水果预防癌症的证据相对比较多,可以说在很大程度上能预防癌症,但其作用关键要看某些微量营养素高不高。

比如,富含叶酸的食物很有可能预防胰腺癌。日本国立癌症学会进行饮食调查发现,患胰腺癌的人每日通过饮食摄入的叶酸量显著低于未患胰腺癌的。食入叶酸量最高的前 1/5 的人群,发生胰腺癌的风险性大约是食入量最低的后 1/5 人群的一半。原因是叶酸可维持细胞甲基化稳定,而甲基化水平低易诱发癌症。富含叶酸的食物有动物肝脏,以鸡肝最高。此外,叶酸还大量存在于绿叶蔬菜中,比如菠菜、生菜、芦笋、油菜、小白菜中;水果则在牛油果、香蕉和木瓜中含量相对较多。

富含类胡萝卜素的食物,很有可能预防口腔癌、咽癌。以口腔癌为例,《国际口腔医学杂志》刊登了一项流行病学调查显示,从动物实验、细胞组织培养及初步的临床试验研究,证实β胡萝卜素对口腔癌具有潜在的预防作用。这是因为,类胡萝卜素可以增强细胞间的交换营养物质,激活受损细胞,维持正常生长,一定程度能预防癌症。类胡萝卜素以胡萝卜素、叶黄素为主,你可能想不到的是,西兰花的胡萝卜素差不多是胡萝卜的两倍。此外,枸杞、沙棘果、芒果、南瓜、空心菜等果蔬中也富含胡萝卜素,而叶黄素则多见于蛋黄和玉米中。

富含番茄红素的食物很有可能预防前列腺癌。美国哈佛大学研究发现,番茄红素与前列腺癌有一定的关系,男性每天在饮食中服用番茄红素(每天 6.5 毫克以上)与服用最少者相比,可以使前列腺癌发生危险减少 21%。番茄红素不只在西红柿中才有,西瓜、柿子、芒果、葡萄柚、柑橘等果实类食物和茶的叶片及萝卜、胡萝卜等的根部均有分布。但是,番茄红素熟吃才较易吸收,所以,西红柿成了人体 80%以上番茄红素的摄入来源,其中炒西红柿或熬汤就不错。

富含维生素 C 的食物,很有可能预防食管癌。据调查,患食管癌的癌症病人,血液中维生素 C 的含量只有食管癌低发区居民的 1/9~1/8。

另外,近日浙江大学医学院和浙江大学转化医学院共同研究表明,维生素 C 的合理摄入,有助预防胃癌。维生素 C 可有效预防硝酸盐在消化道中转变为致癌物亚硝酸胺,还能保持细胞基质结构的完整。因此,多吃鲜枣、柑橘、猕猴桃、辣椒、豌豆苗、菜花等果蔬,能帮你预防食管癌,《中国居民膳食指南 2012 版》推荐摄入量 100 毫克/天。如果您生活在城市,身边的电子产品多、汽车尾气大、空气污染重等“负营养物质”过多的时候,维生素 C 的摄入量应该增加到 500~800 毫克左右。

“有限的”级别

有限的证据表明,富含硒的食物能够预

防胃癌、结肠癌和直肠癌。多年前,德国科学家已发现硒能使小鼠恶性肿瘤退化。另据美国亚利桑那州的研究表明,那些血液中含有高含量硒的人,患肠癌的几率比正常人低 34%,据推测,是因为硒能提高人体中含硒酶的活性,促进胃黏膜的修复和溃疡的愈合。建议胃肠不好的人多补充含硒丰富的食物,比如芝麻和麦芽。水产品比肉类的含硒量多,其次为动物的心、肾、肝,蔬菜中的大蒜、芦笋中也含有较丰富的硒。

富含维生素 B6 或维生素 E 的食物可有限地预防食管癌和膀胱癌。德州大学安德森医学博士癌症研究中心的专家,对 468 名膀胱癌患者及 534 名未患癌症的志愿者进行了研究。研究人员发现,饮食中维生素 E 含量丰富,且同时服用补充剂的人,膀胱癌患病率下降了 44%。

维生素 B6 可在一定程度上抑制癌细胞的生成,帮助合成人体内一些重要的酶,调节体内代谢,粮谷、豆类、酵母、干果、动物内脏等食物中含量较多。葵花籽是维生素 E 含量最丰富的食品之一,其他食物还有坚果、全麦产品、植物油、沙拉酱、豆类、菠菜、芥菜、青椒、红椒等。

当然,防癌不能光指望上述食物,均衡饮食至关重要。根据《中国居民膳食指南》中的建议,成年人每天应吃蔬菜 300~500 克,吃多种蔬菜,深色蔬菜至少占一半;每天吃水果 200~400 克。提议大家平时最好以植物性食物为主;少吃红肉,包括猪肉、牛肉、羊肉,避免食用加工的肉制品;限制盐的摄入,不吃发霉的谷类或豆类;通过多样化、均衡的膳食,满足营养需要。

(马冠生)

