

# 每天吃蘑菇可防癌

在我國古代書籍中，蘑菇被譽為“集天地之精華，采天地之靈氣”的人間珍品，“甘涼，味極鮮美，葷素皆宜。”在國際上，蘑菇同樣有着美味高級佳佳的聲譽，被稱為“上帝的食物”，各式各樣的食用菌保健品十分流行。美國賓夕法尼亞州立大學的研究團隊最近在《營養學進展》雜誌上發表的研究又為蘑菇的健康益處增添了新證據，研究顯示，吃蘑菇可降低患癌風險，尤其是日常愛吃蘑菇的人，患乳腺癌的風險會顯著降低。

## 每天攝入18克蘑菇，患癌風險降低45%

上述研究荟萃分析了17項癌癥研究，納入了近2萬名癌癥患者的數據。研究指出，雖然不同種類的蘑菇在營養上略有差異，但結論顯示，日常飲食中無論加入哪種蘑菇，都能降低患癌風險，尤其與乳腺癌發生風險顯著降低關聯性很強。美國賓夕法尼亞州立大學癌癥研究所研究員、公共衛生科學和藥理學教授約翰·裏奇表示，蘑菇是麥角硫因的最高膳食來源，麥角硫因是一種重要的抗氧化劑，可減少機體氧化應激，降低患癌風險。

“比起蘑菇中抗氧化劑的作用，蘑菇提取物香菇多糖一直是腫瘤界藥物研究的寵兒，科學家們對其抗腫瘤、調節機體免疫功能、抗菌和抗病毒等多方面作用進行了系統研究。”陝西省腫瘤醫院腫瘤內科病院長、中西醫結合科主任醫師姚俊濤介紹，早在1968年，日本學者千原吳郎就提出，蘑菇富含多糖，可有效提高人體抑制惡性腫瘤生長的能力。如今，香菇多糖注射劑已成為一種成熟的抗腫瘤藥物，應用於肺癌、消化道腫瘤、乳腺癌等多種腫瘤的輔助治療，與手術、放化療等相結合，在提高腫瘤治療效果和緩解治療不良反應方面發揮了重要作用。

## 比肉“安全”，比蔬果“全面”

我國是世界上最早認識和利用食用菌的國家，根據營養和藥用價值，食用菌大概分為三類：第一類以食用目的為主，比如平菇、香菇、金針菇、木耳、銀耳等；第二類是以藥用功能為主，比如靈芝、冬蟲夏草、茯苓、豬苓等；第三類是食用和藥用兼有的，比如猴頭菇、蛹蟲草等。歷代醫學家都對其保健和藥用價值進行過研究，《本經逢原》記載，食用菌“有益胃氣”；明代李時珍在《本草綱目》中記載，其“性甘、味平、無毒，能化痰理氣、理小便不禁”。

北京市農林科學院植保環保所主任、國家食用菌產業技術體系北京綜合試驗站站長劉宇介紹，蘑菇是大眾通俗的叫法，它嚴格意義上叫食用菌，主要包括“菇”“菌”“芝”“耳”等幾類。單從營養構成來看，它確實很有健康優勢。食用菌是除了肉類和果蔬之外的第三類食品，恰好兼有二者的優點：高蛋白、低脂肪。食用菌沒有肉類那麼多的飽和脂肪酸，蛋白質含量又比一般蔬果高，並且所有食用菌中都有人體自身不能合成的8種必需氨基酸，總體上可與植物蛋白比全面，可與動物蛋白比安全。此外，食用菌還是B族維生素、維生素D、維生素C的重要來源，還含有豐富的鉀、磷、鈣、鐵、鋅和硒等礦物質，以及大量膳食纖維。專家們表示，食用菌除了有助防癌抗癌，還有很多防病抗病益處。

降低“三高”。食用菌含有各種調節人體糖代謝功能的維生素和礦物質，具有一定降血糖、調



節血脂的作用。食用菌的脂肪含量較低，平均約為2%，且不飽和脂肪酸占70%以上。不飽和脂肪酸可促進膽固醇代謝，抑制壞膽固醇的合成和積累，降低血脂，緩解冠狀動脈硬化。多數菌類的鉀含量遠遠超香蕉，鉀有助預防中風，降低高血壓。

益智健腦。日本一項在老年人中開展的研究表明，日常食用蘑菇有助恢復大腦功能，延緩老年人大腦衰老，降低老年痴呆和其他認知疾病的發病風險。食用菌中含有各種微量元素和氨基酸，其中，金針菇還有“增智菇”的美譽，它的賴氨酸、精氨酸、鋅含量非常高，能促進兒童智力發育。

抵禦病毒細菌。食用菌中可分離出一種雙鏈的核糖核酸，能促使身體產生幹擾素，提高免疫力。香菇中的雙鏈核糖核酸還可抑制流感病毒、傷寒桿菌、溶血性鏈球菌等的增殖。目前，我國科學家正在研究這種雙鏈核糖核酸是否對新冠病毒也有抑制作用。

防治缺鐵性貧血。食用菌中鐵的含量較高，有助於防治缺鐵性貧血，特別是我們常食用的木耳。100克幹木耳含185毫克的鐵，一般食物都無法企及，尤其適合需要控制紅肉攝入的“三高”人群食用。

預防骨質疏鬆。食用菌中的維生素D原，被食用後可轉化為維生素D，促進鈣的吸收。澳大利亞一項新研究發現，每天吃3~4個白蘑菇就可補充一天所需的維生素D。像平菇這樣的食用菌，還含有牛磺酸、平菇多糖等，有舒筋活絡的作用，藥用時可治療腰痛、手足麻木和筋絡不舒等病癥。

此外，一些特殊的食用菌，例如，靈芝中含有豐富的多糖和三萜類物質，能夠提高人體免疫功能，對肝臟有一定的保護作用。猴頭菇被稱為我國“八大山珍”之一，不僅有增強胃黏膜屏障



機能的功效，還有安眠平喘、修復呼吸道平滑肌的作用。冬蟲夏草是藥食同源的菌類珍品，對患有慢性支氣管炎、慢阻肺、慢性腎功能不全等疾病的患者很有幫助。

## “一葷一素一菇”是最佳飲食結構

姚俊濤說：“衆所周知，不合理的飲食結構是慢性病高發的主要原因之一。我們強調蘑菇的健康益處，並不是希望大家把它當作防病祛病的良藥，而是把它列入日常健康飲食的一部分。”近年來，世界糧農組織和世界衛生組織都將食用菌列為食物的獨立成員，倡導“一葷一素一菇”是21世紀人類最佳飲食結構。大家除了日常食用新鮮的蘑菇外，還可以在廚房裏常備木耳、香菇、銀耳、茶樹菇等幹制品菌類，有助實現飲食多樣化，每次食用20餘克(大約四五個)即可，一周吃兩三次，種類可以換着吃。另外，專家們還介紹了一些日常選擇和食用蘑菇的妙招。

挑選有“三看”。看形狀：蘑菇要選形狀規整的，不要有畸形的。看大小：蘑菇并非越大越好，小的或中等偏小的口感更鮮嫩。看菌蓋菌柄：香菇等要買菌蓋下卷的，傘蓋不要開得太大，菇形圓整，菌肉肥厚，菌褶幹淨；菌蓋小的，要選菌柄大小均勻的。

吃法要多變。蘑菇有新鮮的，也有幹制品，如果是炒、涮，用新鮮的較好，不過蘑菇味淡，與素菜一起烹炒更鮮香，常見的有香菇油菜；如果是炖、煮，幹制品香味更濃，有優勢，比如幹香菇適合用來炖肉，常見的小雞炖蘑菇。最近還流行一種面食做法，把香菇或香菇粉放入面粉中，制成香菇蛋糕、香菇面條、香菇饅頭，特別適合糖尿病患者和肥胖人群食用。很多人習慣把香菇菌柄扔掉，其實，菌柄裏面含有豐富的膳食纖維，能促進腸胃蠕動，做菜時建議清洗幹淨，順着生長方向撕成細絲來烹飪。

營養不一定貴。一些被稱為“菌中珍品”的鬆茸、雞樞菌、牛肝菌、羊肚菌等，之所以貴重，主要是因為野生或生長周期長，難量產。但從營養角度來看，這些蘑菇祇是有個別營養素含量可能比其他蘑菇的高一點，作為日常食用的話，這種差異可以忽略不計，所以没必要追求昂貴的“珍菌”食用。

劉宇提醒，與其他蘑菇相比，香菇中的嘌呤含量較高，痛風患者不宜多吃；木耳和金針菇性涼，脾胃虛弱、經常腹瀉的人不太適合多吃；對蘑菇有過敏反應的人群，更應慎食蘑菇。



## 一根臘腸五勺油

臘肉、臘腸等臘味食品，在給味蕾帶來享受的同時，也存在諸多健康風險，需要引起大家警惕。

**高油。**制作臘肉臘腸的原材料多以肥瘦肉為主(脂肪的存在是其獨特風味的前提)，其本身脂肪就比較高，加工過程伴隨着大量水分的丟失(烟熏、風幹、火烤等)，單位重量下的脂肪含量得到了進一步提升，可以高達48%。一根小臘腸(長15厘米)約重40克，其中約含20克脂肪，而一茶勺油的脂肪也才4~5克。也就是說，一根臘腸相當於含5勺油。

**高鹽。**臘腸在加工過程中會加入大量鹽防腐，數據顯示，其含鈉量可以高達1420毫克/100克(相當於3~4克鹽)，根據《中國居民膳食指南(2016)》建議，每人每天食鹽的攝入量不超過6克。

**有潛在致癌風險。**除了大量脂肪和鹽，臘味中還含有許多對健康有害的物質，如苯并芘、亞硝酸鹽等。有充足的研究證據支持，臘魚臘肉對人體有致癌作用，世界衛生組織癌癥研究機構也早將中式咸魚、臘肉、香腸等列為一類致癌物。雖然不是說吃一次就會致癌，但是吃的頻繁、吃得多的人群癌癥發病率更高。

因此，對於這種風味食物，大家要“淺嘗輒止”。如果特別想吃，記住兩點：第一，烹調前先用溫水泡半小時，洗去浮塵和有害微生物，然後煮半小時，讓一部分鹽、脂肪、亞硝酸鹽等有害物質溶于水；第二，搭配新鮮蔬菜，補充膳食纖維、維生素C等抗氧化物質。

# 人老了，怎麼才能好好相處

衰老不僅表現在頭髮變白、出現皺紋、聽力下降等身體顯性的變化，也會帶來心理、性格的改變。有時，這些變化可能讓老年人看起來“不那麼好相處”。美國專業高齡看護組織創辦人格蕾絲·勒博還特意在《如果父母老後難相處》一書中總結了老年人的六大“麻煩行爲”：依賴、抱怨、自戀、酗酒、愛控制、排斥外界，使老年人和年輕人相處出現一些摩擦和困難。

對此，北京回龍觀醫院老年科十九病區主任燕江陵解釋，上述所謂的“麻煩行爲”其實是一種自我保護。人上了年紀，身體力量和靈活程度不如從前，反應速度出現下降，一些老年人擔心自己應付不過來，所以對親人和子女的依賴性會增強；有些年輕時性格強硬的老人也會變得膽怯，不願意接受新事物、新觀點，造成社會適應不良。隨着年齡增加，大多數人都會經歷這一變化，且越來越明顯。這也是為什麼很多人會覺得人“越老脾氣越古怪”，有點難以相處。

燕江陵表示，雖然一定範圍內的性格變化是正常的，甚至是必然的，但是，日常生活中，我們都不想讓人，尤其是家人覺得“難以相處”。為此，老人可以通過以下方式，適當調整心理狀態和交流方式。

**認識、接受自身的變化。**科學認識并接受心理狀態的變化，是和年輕人順暢溝通的第一步。通過閱讀書籍、報紙，了解衰老帶來的必然變化，如體力下降、記憶力變差、反應變慢等，以及可能遇到的情緒問題，如焦慮、敏感、多疑等，當可以坦然接受、面對這些，極端情緒問題就會大大減少。

**新鮮事物，多聽聽孩子的意見。**隨着時代發展，新鮮事物在爆發式地增長。“不了解、沒用過”成為常態。遇到拿不準的事情，老人可以多請孩子和晚輩幫忙出謀劃策，不僅可以減輕自身的負擔，也能避免上當受騙的風險。

**多關注自身，發展興趣愛好。**為晚輩操心了半輩子，到了晚年，生活上可以適當“放手”，做一些自己年輕時感興趣卻沒時間做的事。比如一場惦念已久的旅行、曾想嘗試的運動等，或者寫寫書法、養一些綠色植物，不妨重新拾起來，這些都能讓老人發現生活中的生機，可以“自得其樂”。

**學習使用智能手機，把握社會發展的大趨勢。**學習使用智能手機，瀏覽社會新聞，了解世界的新變



化、新趨勢，多嘗試移動支付、手機銀行、短視頻等新技術，可以讓老人“年輕起來”，增加與年輕人的共同話題，方便日常生活，減少“社會脫節感”。

燕江陵強調，早期老年人的性格心理變化是可以通過融洽有愛的家庭溝通得到調節的。因此，在相處中，年輕人的態度、做法會起到重要作用。格蕾絲·勒博也抱有相同的觀點。她在書中寫道：“老人出現性格上的改變，必定有其緣由，祇有努力找出原因，你才會知道如何解決。”她鼓勵年輕人了解老年人的身體狀況，關注他們的心理變化，甚至可以聊聊老人年輕時的故事，找到他們“難相處”的成因，或許就能更理解甚至更愛他們，交流不暢的惡性循環也自然會被打破。

在言辭上，年輕人應避免祇和老人“講道理”，甚至發生正面衝突和對抗。燕江陵提示，應當用平和的方式給老人提供參考意見和力所能及的幫助，適當引用專家和權威觀點可以增強溝通的成功率。隨着身體機能的衰退、與社會的疏離，老人逐漸失去話語權，變得小心翼翼、敏感、孤獨……作為年輕人，也許這些無力改變，但調整溝通方式，讓共情、包容多一些，我們力所能及。

同時，燕江陵提醒，一旦老人出現過度疑病，如總感覺渾身不自在、擔心或相信自己患有一種或多種嚴重軀體疾病，經常焦慮、頻繁嘆氣，性格和行為舉止發生了明顯變化，就可能存在疾病風險，務必到三甲醫院的精神心理科或精神專科醫院的心理門診進行專業評估。