

洋葱大蒜抗癌兩戰士

近日，美國布法羅大學與波多黎各大學的研究人員在國際營養學期刊《營養與癌症》上發布一項研究稱，每天食用洋葱和大蒜，可能會成爲降低乳腺癌風險的良方。近年來，在抗癌潛力食物榜中，大蒜和洋葱一直是研究熱點，在其他保健領域也備受關注。

常吃洋葱、大蒜降低乳腺癌風險

一直以來，波多黎各地區女性的乳腺癌發病率都比美洲大陸其他國家和地區低很多。這引起了美國布法羅大學與波多黎各大學研究人員的好奇。他們發現，該島居民的洋葱和大蒜消費量明顯高于其他地區。研究人員選擇住在同一地區的314例原發性乳腺癌女性爲實驗組，346名無乳腺癌的女性爲對照組，在2008~2014年間，通過問卷調查評估洋葱和大蒜消費與乳腺癌之間的關係。研究人員調整諸多干擾因素後得出結論：攝入洋葱和大蒜的頻率越高，乳腺癌風險越低。每天食用洋葱和大蒜超過一次的女性，與從不食用者相比，乳腺癌患病風險降低了67%。“洋葱和大蒜富含黃酮醇（類黃酮的一種）和有機硫化物（如大蒜素、甲基烯丙基二硫醚、甲基烯丙基二硫醚等），這些化合物在人體和動物試驗中都顯示出抗癌特性。”該研究作者、布法羅大學流行病學和環境健康副教授麗娜·木說。

其實，除了乳腺癌，很多膳食研究和流行病學研究都提示，攝入洋葱、大蒜與癌症風險呈負相關關係。早在2006年，一項涉及意大利、瑞士等國家上萬名參與者的研究數據表明，食用蔥類蔬菜是降低歐洲癌症風險的有利因素，食用大蒜、洋葱的頻率與口腔癌、食道癌、喉癌、卵巢癌、前列腺癌、腎細胞癌風險成反比關係。美國《臨床營養學》雜誌上一項研究也稱，攝入蔥類食物可保護胃和結腸，預防相關癌症。美國《癌症預防研究》雜誌上一項研究顯示，每周吃兩次以上的生蒜，肺癌風險下降44%。除了黃酮醇和有機硫化物起到抗癌效果外，美國國立癌症研究組織的一項研究還稱，大蒜中含有的鎘、硒等微量元素及維生素C，可抑制腫瘤細胞生長。

天津市腫瘤醫院營養科主任王昆表示，根據已有研究，適量攝入洋葱、大蒜等蔥類食物在理論上對預防癌症是有幫助的。但嚴格來講，上



述新研究是特殊區域的膳食習慣研究，非臨床藥物研究，其他的研究也多是動物實驗和體外實驗，級別較低，能證實它們確實抗癌的證據還不是非常充分，仍需大量研究。

“洋葱、大蒜從理論上來講，的確可稱爲餐桌上的‘抗癌雙子星’，其攝入量與癌症發病風險呈負相關這一結論，已得到醫學界普遍認同。但它們作爲食物被攝入體內，再經消化系統代謝，究竟能起到多大的抗癌作用，尚不明確，距離其應用于臨床癌症預防，甚至是作爲癌症標準療法和形成治療藥物，仍有很長的路要走。”南方醫科大學南方醫院腫瘤科主任醫師尤長宣說。

醫療保健功效應用廣泛

據史料記載，大蒜和洋葱都起源于中亞、西亞地區，它們都是漢代張騫出使西域帶回中國的食物。如今它們能在衆多蔥類食物中脫穎而出，主要是從一開始就被發現有很高的醫用價值。早在古埃及文明時期，修建金字塔的奴隸們就會通過吃大量大蒜和洋葱來保持體力，提升免疫力。因洋葱、大蒜可用于治療昆蟲叮咬感染、風濕病等，一度被一些西方國家奉爲“高貴”的食物。

國家蔬菜工程技術研究中心研究員何洪巨介紹，大蒜和洋葱作爲有味道的蔬菜，不僅適用于調味、配菜，其本身還含有豐富的維生素、膳食纖維等。真正讓大蒜和洋葱在蔬菜中具有相對優勢的是，它們含有非常豐富的硒元素、類黃酮和有機硫化物，尤其是大蒜素。其中，硒元素有助於抗氧化、延緩衰老、調節血糖和血脂；有研究證實類黃酮可阻止氧與低密度脂蛋白結合形成化

合物附着在血管壁上妨礙血液流動，從而起到保護心血管的作用，類黃酮還與癌症發病風險降低相關；有機硫化物不僅在抗癌方面具有很大探索價值，還在殺菌消炎、降血壓、降血脂、防止動脈硬化、增強免疫力等發面發揮着潛在作用。

在養生保健領域，大蒜和洋葱主要應用于殺菌抗感染、減少心腦血管疾病并發癥及改善高血糖癥狀。尤其在治療高血壓方面，大蒜廣受認可，日本政府已官方認證大蒜可作爲血壓抑制劑。在農牧業生產中，大蒜、洋葱的提取物可加入飼料中，幫助禽畜殺滅腸道微生物，還可以制成化學劑，用來給農作物殺菌消毒。

沒有超級食物，關鍵要健康生活

專家們都強調，適量食用大蒜、洋葱對心腦血管疾病患者、糖尿病患者、絕經期女性、風寒感冒者可能會起到一定保健作用，但世界上沒有真正的“超級食物”，偏頗地相信多吃某種食物就能防癌抗癌是不現實的。王昆表示，歐美國家流行從大蒜、洋葱中提取大蒜素、黃酮醇等作爲保健品，但其效果并未得到廣泛認可，而且食品不是藥品，不能因其含有利于身體健康的營養成分和抗癌物質就誇大其功效，因此不建議大家推崇服用此類保健品。

王昆還提醒，大家平時應注重膳食均衡，對于洋葱、大蒜等有味道的蔬菜也不要挑食。食用大蒜、洋葱時，爲了最大程度地保留其營養素，不建議長時間高溫烹飪。大蒜最好生吃，擠壓碾碎後放置20分鐘後最宜食用。而洋葱切開後長時間放置及烹飪加熱超過10分鐘，都會導致營養價值大幅降低，因此，洋葱也最好是生食或者短時間清炒。洋葱和大蒜的食用量因人而異，一般人群每天食用1~2瓣大蒜，50~100克洋葱就可以，食用過多可能會刺激胃腸道，甚至造成胃炎。有胃潰瘍、肝病、眼病的患者，要盡量少吃洋葱、大蒜。

最後，尤長宣表示，隨着人們對洋葱、大蒜抗癌機制的不斷研究，相信二者會在腫瘤預防和治療領域“大有作爲”。但在當下，雖然各種“抗癌食物”的宣傳很多，也提倡大家主動適量攝入相關食物，不過，大家應該保持清醒，祇有堅持膳食均衡、合理運動、遠離致病因素，才是預防疾病的最佳方式。

家人的愛有助防慢性病

家是幸福的避風港，家還是健康的加油站。美國心理學會的一項最新研究表明，與父母、兄弟姐妹等家庭成員關係緊張可能會給人們帶來健康危害。

美國得克薩斯大學研究小組以平均年齡45歲的2802名成年人爲對象，展開了爲期20年的追蹤研究。研究初始時、10年後及20年後，研究人員分別對參試者進行問卷調查，提問內容涵蓋家庭壓力、家庭支持以及與伴侶關係等領域，如“是否受到家人的認可、否定或指責”“遇到困難時是否能夠依靠家人”“和伴侶多久吵一次架”等。研究人員用參試者在每個調查年份之前1年中患慢性病（如中風、頭疼和胃病等）的數據對其

健康狀況進行評估，結果發現，家庭壓力越大，所患慢性病的種類越多，健康狀況越糟糕。

研究報告發表在《家庭心理學期刊》上，第一作者、得克薩斯大學達拉斯西南醫學中心家庭與社區醫學助理教授薩拉·B·伍茲表示，與親密伴侶相比，父母和兄弟姐妹的愛與支持對參試者的健康影響更大，這也許是因爲血緣關係更穩定而長久。該研究結果表明，醫護人員在評估和治療中年病患時，應該多考慮他們的家庭關係。“對于已經患上慢性病的成年人而言，積極的家庭情感氛圍有助疾病治療。因此，我鼓勵患者就診時由家人陪同。”

不開心會導致不信任

信任是人們在社會交往中不可或缺的能力，不同的性格、價值觀、經歷背景等因素都會導致信任水平差異。近日，美國心理學家的一項新研究發現，信任度還受到情緒狀態的影響，不開心時也難產生信任感。

爲了解負面情緒和信任感的關聯性，美國耶魯大學社會認知發展實驗室研究員揚·恩格曼教授團隊對參試者實施心理學上的厭惡刺激試驗。研究人員讓一組參試者不時受到令人不悅的電擊，這種“威脅”引發了他們的焦慮情緒。隨後，參試者參與一輪遊戲，在遊戲中，他們可自行決定要向陌生人投資多少錢，並被告知對方有可能按約定還款，也有可能溜之大吉。結果發現，相較于對照組，受到過電擊“威脅”的參試者投資款數額明顯較少，他們對借款方的信任程度也低得多。在參試者做出信任決策的過程中，研究人員使用功能性磁共振成像記錄他們的大腦反應。檢測結果顯示，感受到威脅的一組人大腦顳頂交界區的活動顯著受到了抑制。

研究人員表示，顳頂交界區與大腦中負責認知和社交區域的連接使人們產生信任感。當我們感到焦慮時，這種連接消失，信任能力下降。該研究表明，負面情緒會影響社交互動，導致我們無法信任他人。

普洱茶有助降脂減肥

普洱茶深受國人喜愛，除了味道好，其還有一定的健康功效。近日，英國《自然·通訊》雜誌刊登我國一項新研究發現，普洱茶可通過影響腸道一肝臟對話，調節腸道菌群和膽汁酸代謝，降低高膽固醇血症（血脂），發揮降脂減肥功效。

之前有多項研究表明，普洱茶具有降膽固醇的作用，但其機理尚未闡明。上海交通大學附屬第六人民醫院轉化醫學中心賈偉教授課題組和上海中醫藥大學交叉科學研究院李俊開教授首次系統揭示了普洱茶減肥降脂的作用機制。研究人員給正常飲食和高脂飲食兩組小鼠飲用普洱茶26周。對照研究發現，在小鼠飲食量不變或增加的情況下，普洱茶可明顯降低小鼠體重，而且可顯著降低血清和肝臟總膽固醇及甘油三酯水平。研究人員對參試者進行4周的普洱茶研究，也得出了相同的結論。

該研究將普洱茶與腸道菌群和膽汁酸代謝聯系起來，解釋了普洱茶降低膽固醇是通過改變腸道菌群結構、促進膽汁酸合成的機制。通過相關性分析以及動物實驗驗證，首次闡明了茶褐素是普洱茶中降低膽固醇的主要活性成分。

研究人員表示，普洱茶對于降低膽固醇的機制已經較爲清晰，但它顯然不能替代藥物。作爲一種傳統飲品，可以將飲用普洱茶融入日常生活，作爲維護健康的一種方式。

藏陽藏精藏神，女性冬季進補因人而異

冬季寒冷的環境往往造成女性情緒低落、貧血、腸道蠕動功能下降、失眠、頭痛、皮膚粗糙、手脚冰涼等問題，因此，西安市中醫醫院中醫婦科教研室主任、副主任醫師李俊玲提醒，女性應特別注重冬季的養生保健。

女性冬季進補有禁忌，補錯了反而會傷身

李俊玲表示，中醫是講究辨證的，是因人而異的，比如有的人適合用枸杞，有人適合用紅棗，有的人適合兩者兼而有之，但是也有一部分人不適合。

我們經常說“天天吃大棗，一生不顯老。”但是，紅棗雖好，也不是所有人都能吃的。李俊玲解釋，紅棗從中醫講是健脾胃的，又有補血的作用，性味甘溫，歸脾胃心經，功效補中益氣，養血安神。另一方面，因爲它有點滋膩，久服妨脾，所以脾胃虛弱體內濕熱過重的人，不建議服用，單純的補充紅棗會加重體內濕氣，更加拖累胃的運化。但是，紅棗總的來說可以補氣養血，大多女性都是陰血常不足的特點，可以適當補充一點大棗，一天3顆左右即可。

枸杞從中醫角度是補肝腎的，而且還偏溫，常用于治療肝腎虧虛導致的各種婦科疾病。臨床常用于治療各種月經病，如月經量偏少或者是月經推後的人，對腎虛的人，它有調理月經的作用，可以適當吃點枸杞。但由于枸杞偏溫，體質肝火旺或者濕熱偏重的人，補充後就容易上火，長期大量單純補枸杞也是不適合的。

經常在門診聽到病人說：“大夫我能不能喝點阿膠？”李俊玲指出，不是所有人都適合阿膠，有的人吃了阿膠後，反而還容易上火或者胃脘不適，還會加重其他一些問題。

李俊玲還提醒，黃芪是補氣的一個藥物，如果沒有氣虛癥狀，就不需要去補，是要因人而異的。如果感到氣不足，經常乏力、有貧血，月經量少，可以在煲湯時適當放一些黃芪以達到滋補效果。陰虛之人用了黃芪就會火上澆油，適得其反。

另外，很多女性喜歡在月經時喝紅糖水。對此，李俊玲表示，對于來月經前腰酸、肚子疼、或者微微有點覺得涼這類宮寒女性，適當喝點紅糖水很好。但是對于性子急躁、容易上火、大便秘且沒有痛經癥狀的女性，是不需要喝紅糖水的。另外，紅糖水有微弱的活血作用，月經量偏多的人，喝了紅糖水月經會越來越多，不建議盲目喝紅糖水。

保證足夠睡眠，多曬太陽，有利于陽氣生長

中醫認爲，冬季是自然界萬物閉藏的季節，因此冬季養生十分注重養藏，主要做到三個方面：藏陽、藏精及藏神。從立冬開始，大自然陰氣漸長，陽氣漸退，因此，冬季養生要順應自然而養陽，即藏陽。中醫主張“早臥晚起，以待日光”。

李俊玲提醒，冬天要早睡晚起，女性在冬季不要因爲愛美穿衣服太少，或者減少戶外運動，應多曬太陽，尤其是背部要多曬太陽，固護陽氣，使腎的陽氣更充盈。

另外，腎精是五臟之精的根本，所以冬天要節欲，避免酒色過度。并且，冬天脾胃吸收功能好，是藏精的好時候，也是貯備精氣的大好時機。

還有，冬天萬物閉藏，人的心神也應內藏，所以冬季養生應注意藏神。女性朋友要做到“三少三多”：少躁動、少喧嘩、少生氣，多睡眠、多平靜、多寬心。