

豆制品真的能预防乳腺癌吗

多食用豆制品是否能预防乳腺癌是广大乳腺癌患者在生活中一个常见的问题。根据最著名的“人家说”认为,乳腺癌病人多食用豆制品有利于预防乳腺癌复发。那事实是真的如此吗?让我们来科学地研究一下这个问题。

对于大豆能预防乳腺癌的报道很多,其中最著名的是美国癌症研究院发表的一项研究,此机构全面回顾了2012年的最新研究指出:食用大豆制品不仅是安全的,而且大豆食品中还包含

人体所需的必要营养素和一些防癌的植物成分。大豆中对于人防癌有益的主要成分是大豆异黄酮,大豆异黄酮作为一种植物雌激素存在于大豆制品中,大豆异黄酮与人体雌激素有相似的生物活性物质,普遍认为其有双向调节雌激素的作用。

对于大豆异黄酮抗乳腺癌的机制主要为:雌激素作用和抗刺激作用。植物雌激素可以和内源性雌激素竞争雌激素受体,从而减少内源性雌激素。而雌激素水平长期过高是诱发乳

腺癌的主要因素之一。这从理论上阐述了大豆预防乳腺癌的机理。但是理论上是这样,但实际上真的是这样吗?

人类的临床研究并没有一边倒地证实大豆的预防乳腺癌作用。一项对上海117例绝经后妇女的研究发现大豆异黄酮能预防乳腺癌的发生,可是另一项为期2年的在美国加州教师的大规模研究调查中,并没有发现多食用豆制品能够减少乳腺癌发病率。一项对日本人40岁-59岁的妇女研究显示提高大豆异

黄酮的摄入量可以起到预防作用。另一项对于英国45-70岁的绝经前和绝经后妇女的研究发现,提高了大豆异黄酮水平反而增加了患乳腺癌的风险。

另有研究表明,随着豆制品加工程度的增加,大豆异黄酮纯度增加,对于肿瘤的刺激作用就越来越明显。研究显示大剂量的大豆异黄酮可能有促癌作用。以上的文献均出自权威的科学杂志期刊,可信度很高。

对于人类的研究就有众多矛盾之处,在细胞、动物等其他领

域也得到了许多结论相反的研究结果。因此虽然在一部分研究显示多食用大豆制品可以预防乳腺癌,但在目前没有在可靠的临床研究上证实,相反还有很多促进肿瘤生长的报道,因此在没有明确肯定大豆对于乳腺癌的预防作用以前,我们应该理性地对待大量食用豆制品的问题。

目前比较科学的方法就是以正常的饮食习惯对待豆制品,无需大量食用,因为大豆抗癌的作用目前还没有真正明确。

(澎湃新闻)

■ 环球资讯

科学家发明健康巧克力

巴西圣保罗州内地的科学家们发明了一种对健康有益的巧克力,实现了很多人的梦想:既可以品尝美食,又有助健康。

从外表和口感,这种巧克力与其他的巧克力没有差异,但是科学家们在健康巧克力中加入了益生菌,就是酸奶中的活性菌,这是PIRASSUNUNGA市圣保罗大学学者们两年的研究成果,已经在国际科学杂志上公布。

学者们表示,巧克力中的益生菌可以有助健康。“它们可以提高免疫力,改善肠道,减少肠癌的发生,每天建议食用量不超过30克。”科学家玛路西说。

这是第一次学者们将益生菌放入到不需要冷藏的食品中。在测试中,这种益生菌可以在冰箱外存活4个月的时间。

这种新的巧克力与普通巧克力的热量相同,口味一样,区别是更健康。新的巧克力不含牛奶,所以没有乳糖。

“如果有更多的食品含益生菌就更好了,现在巴西市场中只有酸奶含有益生菌,但是对于乳糖不耐受的人来说,就无法摄取。”教授卡门说。

学者们正在等待政府的投资进行临床实验,在临床实验通过之后,就可以上市销售了,需要有100名志愿者参与测试新巧克力。

“口味很好,我们在品尝,以为会与其他巧克力不同,但是味道很好,而且对健康有益。”志愿者卡拉说。

(环球网)

■ 种植养殖

小汤山的奶香水果玉米



在北京小汤山蔬菜的海南种植基地有一种被精心挑选的、优质的、可以生吃的、非转基因的奶香水果玉米品种,在白嫩白嫩的籽粒上咬一口,让您享受粒粒爆浆的爽儿劲,爆浆的清爽脆感在您的唇齿间缠绵悠长,奶香四溢,牛奶的醇香与水果的清甜融为一体,清甜爽口。

另外,它营养丰富,含有丰富

的钙,对骨骼健康非常有益;还富含多不饱和脂肪酸、维生素E、维生素A和硒元素,可以延缓衰老,提高人体免疫力,有益身体健康;而且热量低,营养高,作为主食可以轻松减肥,现在北京150多家商超的小汤山蔬菜专柜都在销售此种玉米,温馨提示:储存温度保持在0℃~2℃,口感最佳。

(李华)

2018 首届乡村社群生态峰会在京召开

日日顺搭建首个乡村社群生态 开启乡村振兴新模式

本报讯 贾琼 2月4日,由农业部指导、新华网和日日顺联合主办的2018首届乡村社群生态峰会在北京召开。会上,日日顺正式发布乡村社群生态战略,通过搭建开放的乡村社群生态平台,为各地定制精准扶贫方案,共创乡村美好生活。

本届峰会以“共建·共享·共创·共赢”为主旨,来自农业部、新华社、海尔集团、全国数十家县市区政府代表、各地农特基地代表、优秀农民创业代表、农业科学家以及高校教授等齐聚现场,与会各方对日日顺搭建的中国首个乡村社群生态模式给予高度评价。

当前,中国农村贫困状况依然严峻,还有3000多万人生活在贫困之中,要完成2020年全面脱贫的目标,每年要减贫1200万人。作为承接“乡村振兴战略”的重要版块,精准扶贫是实现全面建设小康社会的重要基础。对此,新华社总经理室总经理张永平表示,实现乡村振兴,需要思考如何让乡村生活变得更加智慧化、现代化、生态化,让农民都能参与到美好乡村建设当中。要思考如何创新模

式,推动更多人才、技术、资本等资源向农村倾斜,为农民提供全方位的信息服务和智力支持。海尔集团总裁周云杰称,海尔是在改革开放中成长起来的企业,是改革开放伟大进程的参与者和受益者,近年来一直积极响应国家号召,与各地方政府及生态资源方一起,为乡村定制扶贫方案,最终形成多方共创共赢的生态圈,落实国家精准扶贫战略。会上,海尔集团副总裁解居志同时发布了“中国首个乡村社群生态战略”,并指出日日顺从乡村脱贫、乡村振兴入手,打造“物质生活、三农服务、增值服务、精神生活”四个生态圈,将能源、用品、用水、食品、服务等全流程全连接,最终实现乡村生活的智慧化、现代化、生态化,让每个乡村居民都能参与进来,共建美好乡村,共享美好生活。

日日顺乡村社群生态模式是帮助农民脱贫致富过上美好生活的有效模式,乡村社群生态是因,帮助农民脱贫致富、过上美好生活是果。来自烟台的优秀小顺管家孙吉信对这一模式感触很深,在加入日日顺健康平台



的短短半年时间里,除了获得水站充值收入之外,他还为亲朋好友提供了家电、光伏安装等服务,在实现自己创业梦的同时,也带动了周围邻居朋友生活质量的提升和收入的增加。

孙吉信不是个例。目前,这一新模式下已有近2万个优秀农民创业者涌现出来。由新华网发起的全民网络投票,并在峰会现场对优秀创业农民、高品质农特产品基地、乡村振兴示范县颁发了“金农奖”,表彰首批10大农特产品生态基地、首批10大乡村社群生态示范县、首批10大乡村创业榜样,为生态扶贫、精

准扶贫的落地提供了可借鉴的实践案例。

业内人士认为,此次峰会是积极探索发挥各界力量,探索落实精准扶贫新模式的有效实践,在这个新模式框架下,参与各方同频共振,实现了共创共赢的效果。

“乡村振兴战略”提振了将近6亿中国农村人口的信心。为了“让广大农民都过上幸福美好的好日子,一个都不能少,一户都不能落”,相信会有更多的各级政府、资源方积极加入,携手让农业要变成有奔头的产业,让农民要成为有吸引力的职业,让农村要成为安居乐业的美丽家园。