

酒的“名声”为何毁誉参半？

饮酒与健康的关系迄今仍然扑朔迷离，喝不喝、喝多少，让人无所适从。对于一些相信饮酒有益健康的人来说，所谓“法国悖论”——法国人心血管病发生率低归因于葡萄酒饮用量多——让他们深信不疑。相反，对于另一些认为饮酒有害健康的人而言，利益冲突下得出的图利酿酒行业的结论不可信。

今年8月22日，施普林格·自然出版集团旗下杂志《生物医学中心—医学》发表的一篇文章确认了饮酒的益处：适量饮酒降低冠心病风险。可是，一天后《柳叶刀》上发表的另一篇文章却证明了饮酒的坏处：一滴酒，损健康。其潜台词是：无论饮酒多少，都对健康有害。

上述两篇论文的观点看似矛盾，其实合理，因为喝酒的益处会被坏处抵消。也就是说，虽然饮酒能降低心血管病风险，但却能提高过早死亡率。奇怪的是，该文涉及的早死亡率竟然把交通事故与自残的致死率统计在内。这个权威期刊的说法俨然为饮酒健康效应“盖棺论定”。

从以往研究报告来看，饮酒对健康的影响从来就没有一致的结论，有的说有益，有的说有害。其中不乏让人吓破胆的，如4月14日《柳叶刀》有文章说，多喝一杯酒，少活半小时；也有让人乐开怀的，如7月18日《男科学》有文章说，适量饮酒能改善精子质量提高生育能力。

还有几年前得出的饮酒有益的结论，如适量饮酒降低糖尿病风险（2014年1月发表于《糖

尿病学》），而几年后却变成饮酒有害的结论，酒精可造成干细胞DNA不可逆损伤（2018年1月发表于《自然》）。即使是对癌症的影响，也有完全相反的结果。例如，饮酒与食道癌成正相关，但与前列腺癌和肺癌成负相关。

总之，饮酒与健康的关系迄今仍然扑朔迷离，喝不喝、喝多少，让人无所适从。对于一些相信饮酒有益健康的人来说，所谓“法国悖论”——法国人心血管病发生率低归因于葡萄酒饮用量多——让他们深信不疑。相反，对于另一些认为饮酒有害健康的人而言，利益冲突下得出的图利酿酒行业的结论不可信。

喝红酒 无关酒精

红酒有益于健康恐怕不能与酒精挂钩——它的酒精浓度很低，不足以发挥应有的作用而是归因于其中所含的大量多酚类抗氧化剂，尤其是白藜芦醇。不过，有人以葡萄酒里白藜芦醇含量极低为由，认为它不可能发挥很强的保健作用。

殊不知白藜芦醇是一种信号刺激分子，具有瀑布放大效

应。白藜芦醇被鉴定为SIRT1激活剂，可以协同AMPK发挥抗衰老效应。2018年3月19日《科学报告》发文指出，白藜芦醇还有性激素样活性，可诱导性激素结合球蛋白表达，降低心血管病风险，为“法国悖论”作了一个合理的脚注。

拉赞助 确有其事

据《英国医学杂志》披露，2013—2014年间，美国国立酒精滥用及酗酒研究所竟然向5家酒商募集了6770万美元赞助费，用于研究每天适量饮酒是否降低50岁以上成人的糖尿病、心脏病、中风发生率及过早死亡风险。

美国国立卫生研究院调查发现，研究团队与酒商接触“似乎有意设定科学前提框架，偏向证明适度饮酒对健康有益”。他们认为，这种做法触碰了伦理红线，宣布立即中止这项研究。

图利益 并非通例

《公共图书馆—综合》杂志发表了一篇来自贵阳医学院的署名论文，作者并不回避“软广告”之嫌，“点名道姓”地说“茅台酒可缓解二乙基亚硝胺引起的肝细胞肝癌形成”，显示研究团队“身正不怕影子斜”、不畏非议的底气。

美国加州大学欧文分校Claudia Kawas团队获得1700名90—99岁寿星的健康资料后，在

2018年2月的美国科学促进会（AASS）年度会议上披露，每天喝两杯啤酒或葡萄酒，能把早死亡率降低18%。这个结论并未指定这些酒的产地与品牌，似无受贿代言之嫌。

益或害 因人而异

目前，以人为对象得出的饮酒有益或有害的结论，几乎都来自流行病学大数据分析。由于遗传背景、饮食（水）情况、运动量等均未纳入人体试验分组依据，其所得结论不一定适用于每个具体的人。

中国人、日本人、韩国人等东亚人中，约有36%是乙醛脱氢酶-2（ALDH2）基因缺陷型，酒中乙醇氧化降解产生的乙醛无法彻底氧化降解成乙酸，于是就在体内蓄积，导致“红脸症”等系列醉酒反应，最终增大头颈癌风险。

乙醛是明确的致癌剂，它使肿瘤抑制蛋白BRCA1和BRCA2失活，导致基因突变无法修复而致癌。有研究指出，喝酒红脸的人比不红脸的人易患食道癌。家族性BRCA基因缺陷型的乳腺癌患者对DNA损伤极其敏感，他们应该滴酒不沾。

假如不区分ALDH2阳性或阴性基因型而研究饮酒与癌症的相关性，结论肯定不可靠，因为阳性者风险低，而阴性者风险高。可是，现有人体试验根本不按脸红和不脸红来分组，更不用说按基因型分组了，其结论显然

不具有普遍意义。

肠道菌的“黑箱”效应

肉食含有的血红素、左旋肉碱和硫酸皮肤素等成分，可诱发肠道细菌机会性感染，从而直接发挥致病效应或刺激全身慢性炎症。例如，细菌代谢左旋肉碱生成的氧化三甲胺，可引起血管粥样硬化症。

慢性炎症与癌症的关系密切，其致癌机理原来如此简单：促炎症细胞因子通过促进一氧化氮产生来抑制BRCA合成，造成活性氧诱导的基因突变不能被修复而致癌。

每个人的肠道菌群组成不同，饮食引起的炎症程度也不同。若招募的志愿者患有严重的慢性炎症，则使研究结果的分析复杂化，难以分清癌症究竟是饮酒所致，还是慢性炎症引起的。

一个设计周全的人体试验，至少须把志愿者的饮食习惯、肠菌组成和炎症程度作为分组依据，否则结论的可信度会大打折扣。可是，现有的人体试验都没有把肠道生态及炎症等个体因素考虑在内。

因此，给饮酒与健康下定论为时尚早，当前国家颁布的饮酒量标准也暂不必修改，除非今后人体试验的纳入标准得到进一步规范。不过，喝酒脸红的人受酒精伤害的可能性高，饮酒时应三思而行、小心为妙。

（中国科学报）

北京市统计局：非洲猪瘟对北京生猪产能影响不大

10月23日，北京市统计局发布前三季度农产品生产数据。北京市统计局表示，今年8月份以来，我国部分省份出现了非洲猪瘟疫情，据调查，此次疫情对北京本地生猪产能方面的影响不大，对居民猪肉消费起到了负面的影响，市场需求量随之降低。整体上看，全国生猪供大于求的局面并未扭转，猪肉价格止跌难度较大；鸡蛋价格同比上涨5.8%，延续了自今年1季度以来的高位运行态势。

在鸡蛋供应方面，北京市统计局表示，进入夏季以来，高温天气使蛋鸡产蛋率降低，特别是今年

北方高温天气来临较早，持续时间较往年更长，对鸡蛋供应量影响较大。此外，中秋、国庆等节日效应也加大了市场的需求量，拉动了鸡蛋价格的上涨；肉鸡价格经历二季度的下跌后，三季度价格有所回升。前三季度，北京肉鸡生产者价格指数为101.1%。猪瘟疫情使居民对猪肉消费保持谨慎态度，鸡肉作为主要替代品，需求量有所增加。加之鸡蛋价格的持续走高，淘汰鸡减少，一定程度减少了肉鸡市场的供应量，带动价格走高。

数据显示，前三季度，畜牧业产品生产者价格指

数为94%，降幅较上年同期收窄1.5个百分点。生猪价格指数为80.7%，降幅较上年同期收窄3.7个百分点。

此外，前三季度，种植业产品生产者价格指数为108.8%，较上年同期涨幅扩大8.3个百分点。小麦价格指数同比上涨2.3%，

受气候因素的影响，河北、山东等地夏粮出现了不同程度的减产。产量的减少，导致了今夏小麦价格的走高；受今年春季倒春寒、雹灾，夏季强降雨天气较多等气候因素的影响，水果及坚果、蔬菜及食用菌价格同比分别上涨18.0%和2.8%。

海外婴儿米粉被检测出砷过量 或影响幼儿成长

据英国《每日邮报》10月21日报道，在超市出售的7种热销婴儿米粉产品被检测出砷含量达到危险水平，会影响到儿童的成长。

婴儿米粉通常研磨精细，并含有维生素，据说可以帮助婴儿脱离母乳和固体食物。《食物真相》节目对26种婴儿大米食品进行的测试显示，近四分之一的食品违反了欧盟的安全规定。

来自英国贝尔法斯特女王大学的食物研究专家安迪·米哈格教授在节目中说，父母们应该把婴儿米粉的日摄入量限制在30克左右——大约3汤匙。但他在接受采访时表示：“作为一名家长，为了避免冒这种风险，我根本不会喂小孩子吃米粉。”他说即使是微量的砷也会对幼儿的免疫发育、生长和智商产生严重影响。他要求找来更详细的包装信息。

许多食物含有低水平的自然砷，但大米含量高，因为它生长在水田中，那里砷的含量更高，也更容易被吸收。长期接触砷会增加患癌症的风

险，尤其是婴儿。

几位接受采访的母亲接受了《食物真相》的采访。她们对砷的含量瞠目结舌，其中一位母亲用“可怕”来形容，另一位母亲说：“应该多给大家提个醒，因为我不给我的孩子买这种产品。”忧心忡忡的母亲们要求所有的婴儿米粉产品都要有更清晰的标签，有母亲提出简单的颜色编码系统，比如那些列出营养价值、糖和脂肪含量的颜色编码系统。

《食物真相》节目并没有列出这七种含有高含量砷的产品。英国食品标准局的一位发言人说：“砷是自然存在于环境中的，不可能完全从饮食中消除。”但是，由于它有可能增加包括癌症在内的疾病的风险，所以将其含量控制在尽可能低的范围是很重要的。

“法律设定了大米中砷的最高含量，而用于婴幼儿食品的大米的法定含量更严格。食品制造商有责任确保婴儿们使用的食材符合法规。如果发现违规行为，执法人员将进行调查，并在必要时采取行动。”（环球网）