

“吃面包致癌”纯属无稽之谈!



仅凭面包是精细谷物就称其会致癌,这结论下得有些太随意,也很难经得起论证。

“一个14岁的小女孩,早餐经常吃面包,得了肠癌。还有一个小孩,因为长期吃面包得了肾癌。”近日,我国最早的国家级科普平台“科普中国”官方微信转发的一篇文章,引发网友质疑。该文章借医生之口认为,小孩早餐经常吃面包,过量摄入精细谷物,会得肠癌和肾癌。引起争议后,“科普中国”将该文删除。

“科普中国”官方微信是科普文章集纳平台,很难说其转载的文章代表官方立场。饶是如此,考虑到其权威性,就算机构号背后是具体“小编”在负责转载,也宜尽量对转发文章的科学性加以核实,以避免带来误导。

仅凭面包是精细谷物就称其会致癌,这结论下得有些太随意,也很难经得起论证。

就目前看,所谓的致癌食品

大部分没有科学依据,如声称方便面和豆浆致癌。还有小部分是争议的,如隔夜剩菜是否致癌,这点学界还在探讨。不过无论如何,“面包致癌说”都不靠谱。

虽然人们总是说,人吃五谷杂粮,哪有不患病的,但患病的原因五花八门,且是多种因素的合力和乘积作用。癌症是比较严重的慢性疾病,不是单一的因素就可以致癌的,即便是有多种致癌因素共同起作用,癌症的形成也非一朝一夕。食物当然是各种疾病包括癌症的诱因之一,但也只是“之一”,况且还有个积累和剂量问题。

世界卫生组织(WHO)下属的国际癌症机构(IARC),对致癌物就曾作过分类。自1971年以来,IARC已对900多个因素(因子)和物质进行了评估,其中有400多个被确定为对人类致癌或可能致癌的因素,包括辐射、化

学品、混合物、物理和生物因子、生活行为和病毒等。根据致癌程度的不同,IARC将致癌因素分为5类4级:致癌、可能致癌、未知和可能不致癌。

列入第一级的有111种,有足够证据和动物试验结果证明它们致癌,包括放射性物质、石棉、苯、黄曲霉素等。有很多因素对动物致癌有充分的实验数据,但对人致癌的试验性证据不足。至于人们常说的咖啡因,则处在第三级,尚不能确定是否对人致癌。

很多食物如玉米、花生、花生油、坚果、干果和茶叶中,都含有明确对人和动物有致癌性的物质——黄曲霉素。但世卫组织明确的食物黄曲霉素最高允许浓度为15微克/千克,中国的标准则是,玉米、花生、花生油、坚果和干果为20微克/千克,大米、食用油为10微克/千克。人几乎不可能吃到含有这样高剂

量黄曲霉素的大米和其他食物。更何况,绝非吃几次含有黄曲霉素的食物就会诱发癌症,这还跟剂量有关。

吃面包最大的不足,是其用精细面粉制成。这在制作过程会破坏一些维生素,如维生素A、维生素B族和维生素C等。如果长期吃精细食物,会造成营养失衡,同时可能产生一些轻微疾病,如舌炎、皮肤干燥等。

即便吃精细谷物可能引发营养失衡,关键点也还是剂量。哪怕是每天早上吃面包,也只是

三餐中的三分之一,且孩子的饮食除了一日三餐,还有很多零食,足以把早餐只吃面包的营养偏差弥补过来。更别说,早餐面包未必就是精细谷物,还有用全麦面做成的。现实中,也没有哪个家庭会让孩子天天早上吃面包,吃多了总会腻,孩子总会要求妈妈们变换下口味。

吃面包致癌,纯属无稽之谈。而那些摆出科普面目的所谓科普文,也不应再这样“普”伪科学,贩卖养生焦虑。

(新华网)

果汁不能代替水果蔬菜

□ 北京协和医院营养科主任医师于康

维生素C片营养过于单一,即使是复合维生素片,营养还是不如水果和蔬菜全面

果汁是水果经压榨、过滤残渣而制成,不仅营养有损失,还容易饮用过量,引发其他健康问题

水果和蔬菜都是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源。两者营养价值优势不同。蔬菜尤其是深色蔬菜,所含的维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的含量都高于水果,因此水果不能代替蔬菜。

蔬菜也无法代替水果。水果中的碳水化合物、有机酸、芳香物质比新鲜蔬菜多,且食用方便、不需烹调加热,营养成分不会因烹调而受损。

维生素补充剂不能代替水果和蔬菜。维生素C片营养过于单



一,即使是复合维生素片,营养还是不如水果和蔬菜全面。各种水果加工制品如果汁、水果罐头、果脯、干果等,营养价值也不能与水果相提并论。

果汁不能代替水果蔬菜。果汁是水果经压榨、过滤残渣而制成,不仅营养有损失,还容易饮用过量,引发其他健康问题。

首先,水果榨汁过程会使水果中营养成分如维生素C、膳食纤维等产生损失,尤其是膳食纤维会随着丢弃的固体残渣而大量丢失。

其次,家庭自制果汁通常要三四个橙子或苹果才能榨出一杯甜度满足口感需要的果汁,还可能再加糖或蜂蜜,能量很容易超标。果汁加工产品中往往都添加了许多额外的东西,营养价值比自制果汁更差。

果汁代替水果对儿童健康和培养良好的饮食习惯不利,易使儿童产生对甜食的依赖,还会导致儿童牙齿缺乏锻炼、面部皮肤肌肉力量变弱、眼球调节功能减弱。

低血糖赶紧吃块巧克力? 错!

□ 北京大学第三医院内分泌科王群

糖友大量运动后会导致能量的消耗,血糖下降,稍有不慎容易造成严重的低血糖,而一旦出现了低血糖症状应尽快服用高糖食物,但尽量别选择巧克力。

因为巧克力中的脂肪含量高,吸收速度慢,所以,不作为解救低血糖事件的首选。饼干作为淀粉类的多糖食物,消化吸收也会更慢一些,也不推荐;奶糖内的含量除了简单的糖之外,还加入一些奶制品

和胶质物品,消化吸收就会慢一些,也不推荐;而水果糖、方糖、砂糖、绵白糖内的含量是简单的糖,到胃肠道直接吸收,5~10分就可升血糖。

另外,在食用这些高糖类食品时,为保证快速升高血糖的作用,往往需要通过口腔的牙齿进行咀嚼而快速咽下。所以,患者除了要了解哪些糖可快速升高血糖之外,还需要了解自己的口腔情况,了解

是否可以快速咀嚼糖块进行吞咽达到胃中。

无口腔疾患和牙齿完整的患者,可选择所有高糖食品;口腔有炎症、肿胀或牙齿松动及义齿的患者可选择方糖、砂糖、果汁等食品;晕倒、吞咽功能障碍的患者,选方糖,千万不选果汁等液体类的高糖食品,以免发生误吸。

(健康时报)

资讯

北京市妇幼健康工作日前在京召开,今年北京将建立儿童视力健康电子档案,助力近视防控。

据介绍,目前全市共有7家新生儿救治指定医院,今年将遴选出市级危重新生儿救治中心,并发挥11家市级危重孕产妇救治中心作用,这些救治中心都将与16个区实现无缝管理。

目前,本市共有281家机构通过基层妇女保健和儿童保健规范化门诊评估,覆盖率达86%,东城、西城、门头沟、大兴提前实现全覆盖。市卫健委老年与妇幼健康服务处处长郝淑艳介绍,今年将推动各区实现社区卫生服务中心妇女保健和儿童保健门诊规范化建设全覆盖,让这些机构能提供更为完善的服务。

今年北京还将建立儿童视力健康电子档案。市卫健委老幼处工作人员告诉北青报记者,孩子出生之后就将拥有电子档案,视力等体检数据将纳入其中,如果发现问题,体检机构将给家长提供建议,甚至帮助转诊。该电子健康档案覆盖0至6岁的所有常住人口,并将与教委对接,以便相关机构能提供更为有效的干预。

此外,今年北京将试点开展儿童早期发展中心营养厨房和儿童营养门诊建设。所谓营养厨房,其实是科学喂养儿童的“样板间”,目前正在房山区试点,在样板间中,会通过专家指导、模型展示等方式,向家长传授科学喂养的知识,主要针对0至6岁的孩子。营养门诊未来预计在儿童患者多的医院开设,今年将建立相关的标准。

北京市常住儿童将建视力健康电子档案