



# 肿瘤患者是否需要加强营养?

□ 陕西省肿瘤医院中西医结合科 袁彬

及其含量越接近人体需要，则该食品的营养价值就越高，就越有“营养”。

调查显示，45%的肿瘤发生与营养因素相关，一是膳食中摄入的热量、脂肪过多。二是某些营养成分不足，如维生素A、膳食纤维。因此，我们要预防癌症，日常生活中就要注重生活方式，关注营养，提高营养价值。

## “饿”死肿瘤不现实

对于已经确诊为肿瘤的患者，是否还需要加强营养呢？有人担心吃得太好，补充太多的营养，会促进肿瘤生长，从而刻意减少营养摄入，更有甚者希望通过饥饿去“饿”死肿瘤。

实际上，这是非常错误的做

法。在肿瘤的不同阶段，患者体重丢失和营养不良发生率高达31%~87%，更有20%患者是直接死于营养不良。这是因为肿瘤细胞迅速扩张生长，需要大量的营养物质，必然与正常细胞争夺营养，在这场争夺战中，正常细胞永远是“失败者”。

没有充足的营养支持，正常细胞、组织、器官会首先受损，难以发挥其正常的生理功能，而肿瘤细胞仍然会掠夺正常细胞的营养，结果“饿”死的只能是患者自己，而不是肿瘤细胞。

## 定期营养评估不可少

肿瘤患者能量代谢比正常人群高10%，碳水化合物、蛋白

质代谢、脂类代谢均异常，易出现血糖异常、蛋白降低、高脂血症、微量元素减少等，这种恶性循环最终会导致患者摄入减少、体力下降，吸收功能下降，进一步厌食，体重下降，全身衰竭乃至最后死亡。

同时，营养不良的人群也更加容易发生肿瘤，营养不良可以直接导致患者耐力下降、生活质量下降、并发症增加、临床预后更差、生存时间缩短。所以合理有效的营养支持，改善营养状况，调节肿瘤异常代谢，更有益于抗肿瘤治疗。

肿瘤患者在康复期，各种营养素的摄入都应该高于普通人群，尤其是动物蛋白质含量。各种形式的乳制品是维生素A、D和钙的主要来源，蔬菜

水果是维生素C、胡萝卜素等维生素和矿物质的主要来源。

手术患者应以低脂肪、高蛋白质、高维生素和矿物质等为主，多吃富含优质蛋白质的鱼肉、鸡肉、鸡蛋、牛奶、豆制品、新鲜蔬菜水果等。放疗期间患者，可以针对因治疗出现不良反应选择合适的饮食，主要以清淡、富含营养易消化为主，少渣忌油腻，忌食狗肉、羊肉、葱姜辣等热性辛辣刺激之品。完全素食不利于肿瘤治疗，荤素搭配才是最佳选择。

实际上，肿瘤病人的营养是一门有严密的科学基础、严格的操作规程的学科。建议肿瘤病人定期（如每3个月）到医院接受营养专家的饮食咨询、营养指导、营养筛查及营养评估。

得了肿瘤，是否需要加强营养呢？这是肿瘤患者及家人最为关心的问题之一。

## 生命离不开营养

营养，是维持我们人体生长、发育、免疫、代谢等正常功能所需的最基本的物质。人们日常食用的米面、油、蛋、肉、蔬菜、水果等，其价值就在于供给人体所需的营养素。

食物所提供的营养素种类

# 到底要不要买燕窝？

□ 营养师阮光锋

燕窝，是中国传统的山珍海味，很多人都对它趋之若鹜，认为吃燕窝能美容养颜、抗癌等健康功效，甚至一些妈妈说，称职的妈妈应该每天都要吃燕窝。

然而近日，职业打假人王海与网红辛巴的对峙让燕窝成为了舆论的焦点。

先是网红辛巴在直播间售卖“燕窝”，有消费者质疑售卖的茗挚品牌“小金碗”装燕窝冰糖即食燕窝”是糖水而非燕窝。随后，辛巴和徒弟时大漂亮在直播间展示了产品的检测报告并进行现场试验来证实产品没有问题。

随后职业打假人王海晒出该产品的检测报告，并表示，“经过检测，@辛选官方微博 @辛有志 xyz 当燕窝忽悠粉丝的风味饮料就是糖水。据检测结果，该产品蔗糖含量4.8%，而成分表里碳水化合物为5%，确认该产品就是糖水。”

而辛巴则发声明回应，王海先生提供的质检报告中含有燕窝成分：唾液酸。

这两天带娃比较累，去了一趟温泉世界。而且因为写过好几次关于燕窝的文章，所以我就一直在吃瓜中。然而，今天北京新闻广播也来采访关于燕窝的话题了，下面将回答的内容分享给大家。

## 即食燕窝都是糖水？

王海指出辛巴在直播间售卖“假燕窝”直截了当地指出“所有即食燕窝都是糖水”，“即食燕窝行业根本不需要真正去添加燕窝，只要有水、糖、海藻酸钠和乳酸钙及少量唾液酸即可生产。”

即食燕窝真的只是糖水吗？说“所有即食燕窝就是糖

水”，这个说法有点绝对。但王海判断网红辛巴卖的那款即食燕窝是糖水，是没有啥问题的。

实际上，辛巴这次卖的东西，他当时在直播间说的时候是即食燕窝，但是我看到拿到的产品标签，在产品类别中它明确写的是“风味饮料”，所以，这款产品其实根本不是即食燕窝，而是风味饮料。

什么是风味饮料，就是各种味道的糖水。实际上，我国国内目前对于“即食燕窝”并没有一个对应的强制性的标准的，而以风味饮料的标准来说，只要象征性的有点燕窝成分，就可以的。

## 唾液酸有什么神奇？

辛巴则发声明回应，王海先生提供的质检报告中含有燕窝成分：唾液酸，就认定这个是燕窝产品。唾液酸是什么？通过燕窝补唾液酸的意义到底有多大？

唾液酸(sialic acid)也叫燕窝酸，是燕窝中比较特殊的一种物质。燕窝中的唾液酸的确比较多，从目前的一些检测数据来看，可达到燕窝干物质重量的3%~15%。所以，吃燕窝的确实可以获得唾液酸。

但是，靠吃燕窝来补充唾液酸，从营养角度，性价比太低，也没有作用。

## 燕窝的营养到底如何？

燕窝的营养价值究竟有多大？是否与其高昂的价格相匹配呢？

很多人都说它营养价值很高，卖得也很贵，但是，这完全是夸大，买它，更多是买心理安慰。

燕窝是海鸟金丝燕的巢穴，金丝燕是用嘴叼着东西做窝，做窝过程中口腔能分泌出一种胶

质唾液，经海风吹干，就变成半透明而略带黄色的物质，也就是人们所称的燕窝。所以，燕窝的本质就是燕子的唾沫。

从营养分析来看，燕窝中有一些蛋白质、唾液酸等成分，但是，它的蛋白质含量还如同等数量的牛肉、鸡肉等常见的肉制品，而且，它所含的蛋白质主要是胶原蛋白，属于不完全蛋白质，缺乏人体所需的必需氨基酸(色氨酸)。

所以，从营养角度，燕窝的营养价值还不如我们常见的鸡蛋、牛羊肉等。卖这么贵，很大一部分是收了智商税。

## 燕窝是否值得买？

燕窝，其实不管是真是假，或者价格多少，它都没有特别营养健康作用，都不值得买。

根据行业数据，售假40元燕窝成本不到1元。因为利润可观，很多商家也都热衷燕窝销售。但是，金丝燕类的巢在悬崖峭壁上，采集困难，产量十分有限。市场上居然有这么多燕窝保健品，你确定你买到的燕窝就是真的吗？之前就发生过多起燕窝造假的案例。

而直接买唾液酸非常方便便宜。市场上食品级的唾液酸，每公斤的价格大致在5000元左右，每克不过几块钱。而1克，比100碗辛巴卖得这款燕窝里的还多。这就使得一些商家直接买唾液酸来做这类产品。

还想提醒大家，不少研究发现，食用燕窝还会增加过敏风险。一项针对868名急性过敏儿童的研究表明，燕窝已成为最大的过敏源。

所以，燕窝不仅不会更健康，还可能有过敏风险，在此真的不推荐大家买燕窝吃。

# 特定方式煮饭 砷少又营养

近日，发表在《整体环境科学》上的一篇新研究称，以某种特定方式煮米饭，可以去除糙米中超过50%的砷，白米中73%的砷。重要的是，这种方法不会减少大米中的微量营养元素。

砷被国际癌症研究机构列为一类致癌物，由于它是水溶性的，因此会在大米中积累，而大米更多地生长在洪水泛滥的田地里，其所含的砷大约是其他谷物的10倍。谢菲尔德大学之前的一项研究发现，英国在售的大米中有一半超过了欧盟委员会对婴幼儿食用大米中砷含量的规定。一定量的砷几乎会影响到身体的每一个器官，并可能导致皮肤损伤、癌症、糖尿病和肺部疾病。

在米粒中，砷集中在胚乳周围的外层麸皮中。这意味着糙米(未碾磨或未精加工的保留麸皮的大米)比白米含有更多的砷。碾磨过程会去除大米中的砷，但同时也去除了75%—90%的营养物质。

吸收法是一种流行的做饭方法，通常是用有盖的锅或电饭锅以较低的水米比例(如1:1.2)在中低火加热下煮饭，直到所有水分被吸收为止。这种方法会保留大米中的营养物质，但在去除砷方面的效果不如在过量的水中煮饭，但用过量

的水又会浪费资源。

在该研究中，研究人员选择了3种糙米(泰国糙米、短粒糙米和棕色印度香米)以及3种白米(白色长粒米、白色布丁米和寿司米)。这些米是英国主要连锁超市出售的大米类型，且砷含量较高。

对这6种米，研究人员用去离子水清洗、预浸泡和短暂煮沸等预烹饪处理，研究了4种煮饭方式，包括未清洗吸收法、清洗吸收法、预浸泡吸收法和煮沸吸收法。

结果显示，煮沸吸收法(PBA)是最佳的烹饪方法，即先将水煮沸，然后加入大米煮5分钟后去水，然后用吸收法将大米在新的去离子水中煮熟。这种方式使糙米和白米分别去除了54%和73%的无机砷。

论文第一作者马诺·梅农说：“我们最新开发的煮沸吸收法方法简单，每个人都可以用它煮米饭。我们不知道所购买的每包大米中的砷含量，尽管数据显示，糙米的营养优于白米，但它比白米含有更多的砷。新方法能显著减少人们对砷的摄入，同时减少关键营养元素损失。我们强烈建议在为婴幼儿准备米饭时使用这种方法，因为他们极易受到砷的影响。”

(科技日报)