

科学  
辟谣

# 这3个乳腺癌的谣言都是假的!

目前,乳腺癌已经成为了全球最常见的癌症,发病率超过了肺癌,每年乳腺癌的新发病例约30万,特别是对于女性来讲,更是恶性肿瘤之首。日常生活中常会听到一些跟乳腺癌有关的吃喝谣言,今天来说其中流传最广泛的3个典型代表。



麦博 摄

## 1 常吃豆制品易得乳腺癌? NO!

“吃豆制品会引发乳腺癌”谣言的理论核心是——大豆异黄酮。

首先,大豆异黄酮可以帮助调节人体的激素平衡,比如人体雌激素水平降低时,大豆异黄酮可以帮忙升高雌激素;当体内雌激素水平升高时,它又可以发挥作用把雌激素的水平降下来。

所以,大豆异黄酮不仅不会诱发和加重乳腺癌,反而有利于预防乳腺癌发生。

多项研究结果显示:大豆及其制品可以降低女性乳腺癌和骨质疏松的发病风险。

另外,也有一项关于饮食和乳腺癌的研究表明:新

鲜豆类对女性乳腺具有保护作用,而各类腌晒食品和油炸食品特别是油炸鱼/肉、油炸面食以及油煎花生米,会增加女性患乳腺癌的危险性。

因此,要想预防乳腺癌,不仅不能拒绝豆制品,还得每天吃。那么,建议吃多少呢?《中国居民膳食指南》建议成人每周摄入105-175克大豆,平均每天15-25克。而目前我国城乡居民大豆的摄入量为10.9克,远低于推荐量。

25克大豆对应的豆制品量大约是1拳头豆腐丝、1拳头豆腐皮或者5个麻将块大小的北豆腐。

## 2 常喝牛奶易得乳腺癌? NO!

我国《中国居民膳食指南》观察了中国、美国以及欧洲女性人群,共1184236人,并对牛奶和乳腺癌的关系给出了明确的观点:低脂

奶及其制品的摄入可以降低乳腺癌的发病风险;全脂奶及其制品的摄入与乳腺癌风险无关。

因此,并不担心常喝

牛奶会导致乳腺癌,牛奶是我国居民补钙的重要途径,要每天喝才行,推荐2岁以上人群每天饮奶300毫升。

## 3 咖啡喝的多会得乳腺癌吗? NO!

妇女健康相关研究的最新研究结果显示:咖啡因的消耗量与乳腺癌的增加没有关联。此外还有一项关于咖啡与乳腺癌发病风险的Meta分析,结果也说明了咖啡的摄入与女性患乳腺癌发病率没有明确关系。

所以,并不担心喝咖啡会得乳腺癌。

那每天喝多少咖啡最合适呢?中国疾病预防控制中心营养与健康所、中华预防医学会食品卫生分会等5机构日前联合发布的

《咖啡与健康的相关科学共识》建议:普通成人每天咖啡因控制在400毫克以内,也就是1.5杯美式(星巴克大杯473ml的美式咖啡含有225mg咖啡因)。

另外,需要提醒大家:喝咖啡尽量别加糖。市面上的很多速溶咖啡为了满足大众的口味,一般会含有添加糖,购买时要看好配料表,注意甄别。

常见的添加糖包括:白砂糖、红糖、冰糖、果葡糖浆、葡萄糖浆、玉米糖浆、麦芽糖浆、蜂蜜、果糖

等。

根据《中国居民膳食指南》的推荐,摄入添加糖的量最好不超过25g/天[1],如果每天都喝一袋这样的速溶咖啡,几乎就达到了推荐摄入量的50%了,一袋下肚,再吃些其他的含糖食物,糖的摄入量很容易超标。

而摄入过多的添加糖,会增加龋齿、痛风、肥胖和糖尿病的发病风险,对我们的身体健康不利。

(科学辟谣平台)

青春  
发育

## 孩子矮小别轻视,这些情况请就医

本报记者 麦博 通讯员 张阳、黄睿、赵芮可

自家的孩子快高长大是每一个家长的心愿,而在现实生活中,很多比同龄人矮小的男女生自卑地生活在阴郁的世界里,自己及家人经常为此愁眉不展。但是70%以上的家长对矮小症缺乏足够的了解,不认为矮小是一种疾病,许多家长把孩子偏矮的原因错误地归结于“晚发育”和“挑食偏食”,认为没有必要带孩子去医院做检查以确定身高偏矮的原因,因此错过了最佳治疗时期。

中山大学孙逸仙纪念医院儿科副主任梁立阳教授介绍,除了矮小症之外,严重影响孩子身高的另一

个“杀手”——性早熟,也常常被家长们忽视。性早熟是指男童在9岁前,女童在8岁前呈现第二性征。有些家长觉得孩子当前身高不矮,并没有将性早熟当一回事。性早熟的孩子一般会因为青春期启动过早而失去2年左右的长高时间,出现小时候“鹤立鸡群”、长大了“鸡立鹤群”的现象。事实上,孩子提前终止长高是早发育的一大危害,由于性激素提前分泌,刺激骨骼提前闭合,造成生长发育期提前结束,身高生长时间大大缩短,最终导致成年身高较矮。有些未及时治疗的女性早熟女孩最终身高会在

150cm以下。

早发现、早诊断、早治疗,对于矮小的孩子来说是非常重要的。梁立阳教授介绍,如果孩子出现以下几种情况,爸爸妈妈就要高度关注孩子的身高了,必要时请就医。包括:

(1)孩子长期坐在幼儿园/学校班里第一排、买一件衣服能够穿好几年还不小。(身高明显矮于同龄人)

(2)孩子的生长速度在3岁前小于7厘米/年,3岁到青春发育前小于5厘米/年,青春发育期小于6厘米/年。

(3)男童在9岁前,女童在8岁前呈现第二性征发育。

## 高血压别急着吃药 先试试这几条“捷径”

3个月前,34岁的文医生发现自己的血压升高到158/96mmHg,多次测量都在140-160/90-100mmHg之间,这个水平基本属于一级高血压了。他不敢怠慢,经过3个月的控制,现在的血压降到了135/85mmHg左右,他做了什么呢?

以下七个生活方式的改变可以帮助恢复血压水平,读者们可以借鉴一下。

1. 健康饮食。文医生开始强行改变自己的饮食结构,把面食从自己的饮食中减去了将近一半,同时增加窝头、红薯、豆类、南瓜、小米、玉米等等粗粮杂粮的比例;每顿饭多吃蔬菜,每天必须吃一个水果。

2. 减盐低盐。减少钠的摄入,有助于降低血压5-6 mmHg。

3. 坚持运动。每周3-5天、每次不少于30分钟的有氧运动,有助于将血压降低5-8 mmHg。

4. 控制体重。每减少2斤体重,血压就可能降低约1 mmHg。

5. 不喝酒。过量饮酒不仅会升高血压,还会降低降压药物的有效,甚至增加药物不良反应或副作用的风险性。

6. 不抽烟。戒烟不仅有助恢复血压,还能降低得心脏病和肺癌的几率。

7. 避免熬夜、减轻心理压力。规律充分、有质量的睡眠和缓解压力,都有助于预防和控制高血压。(王星)