



肿瘤大讲堂
ZHONG LIU DA JIANG TANG
栏目协办:四川省抗癌协会
四川省肿瘤医院

近年来,有关豆类制品的摄入引发了一些争议,让人对其安全性产生疑问。有传言称,摄入过量,可能导致儿童提前进入青春期,也可能增加女性患癌的风险,对男性也不太友好。这些说法是否确有其事?

摄入过量豆制品会导致性早熟或致癌?

豆制品会致癌吗?

豆制品中富含的异黄酮属于植物性雌激素,在自然界的诸多植物中都能找到。正是这种所谓的“雌激素”,使得豆制品被错误地与致癌风险联系在一起。

事实上,异黄酮的雌激素活性相对较弱,尽管它们可以与人体内的雌激素受体相结合,但其效能远远低于人体自身分泌的雌激素。

大豆异黄酮具有模拟雌激素的作用,它能在体内对雌激素浓度实施双向调整。当体内雌激素含量不足时,异黄酮能够与受体结合,发挥一定的雌激素补偿作用;而在雌激素水平偏高时,大豆异黄酮又能有效阻挠雌激素与受体

的结合,发挥抑制作用,减轻雌激素的活跃度。

儿童食用豆制品会引起性早熟吗?

大豆以及豆制品中含有一种植物性雌激素,又称“类雌激素”,但与真正的雌激素仍有较大的区别,且大豆中的类雌激素含量较少,每100克大豆中的类雌激素仅为0.1克。以儿童日常饮食摄入量推算,摄入大豆数量十分有限,因此儿童食用大豆并不会导致性早熟。

国内外的多项研究均得出,大豆食用与青少年青春期之间不存在任何关系。大豆中含有比较丰富的蛋白质、维生素、膳食纤维等营养成分,可以补

充机体所需要的营养物质,并且有助于增强免疫力、健脾养胃等功效。

男性不宜多吃吗?

大豆中含有的异黄酮是大豆生长中形成的一类次级代谢产物,尽管异黄酮的化学结构与雌激素相似,但它们在体内的作用截然不同。2009年吉林医药学院对719名健康成年男性的膳食摄入量与血脂的关系进行了研究,研究结果显示,大豆异黄酮的摄入量能够促进男性血脂的改善。据英国《卫报》报道,日常生活中的大豆食用量并不会给男性带来雌激素上升的危险,适量食用大豆产品是避免男性出现健康隐患的最佳方法之一。

众多研究已经证实异黄酮具有许多有益的影响,包括支持心脏和骨骼健康

的潜在作用,能大大减轻更年期症状,降低罹患癌症的风险等。因此,男性适量摄入大豆有益健康。

吃豆制品有哪些好处?

豆制品是大豆加工而成的,在制作过程中去除了大豆中影响营养吸收的物质,如胰蛋白酶抑制剂、植酸等,提升了豆制品的营养价值。

1. 蛋白质

豆制品被誉为“素食之肉”,其蛋白质不仅含量丰富,而且质量也和肉类食物中的蛋白质一样,均属于优质蛋白质。

大豆蛋白质的结构,即氨基酸组成中必需氨基酸比例合理,符合人体蛋白质需求,且赖氨酸含量高。这表明豆制品所含蛋白质不仅易于人体吸收与利

用,还能与谷类搭配食用,从而进一步提高整体膳食的蛋白质质量,起到蛋白质互补作用。

2. 钙

豆腐、豆干等豆制品中钙含量都比较丰富。这一方面和大豆本身含钙量高有关,也和制作豆腐、豆干时使用的凝固剂(南豆腐用石膏点,北豆腐用卤水

点)有关。

3. 大豆异黄酮

大豆异黄酮广泛存在于各类豆制品中,它具有抗氧化、双向调节雌激素等作用,不仅能预防骨质疏松,还能保护心血管健康。对于处在更年期的女性朋友来说,适当多吃豆制品对健康有益。(四川省肿瘤医院宣传部供稿)

科普进行时
KE PU JIN XING SHI



临近高考,考生们都进入了“最后冲刺”阶段。为了保持身心健康,以最佳状态参加考试,广大考生应注意饮食安全。

高考在即 这份健康“锦囊”快收藏

◎ 作息高考化

高考前,考生要积极调整好生物钟,让自己的“兴奋点”与高考各科考试的时间契合;保证充足睡眠,以第二天不感到身体疲乏,感觉精力充沛为准;规律作息,不熬夜,最好晚上11点前入睡;劳逸结合,最好午休,以20~30分钟为宜。

◎ 充足饮水

在紧张的学习过程中,考生容易忽视水分补充。缺水会导致脑部功能下降,影响注意力、记忆力和思维能力,同时使人感到疲倦、乏力。考生应适宜饮水,遵循“少量多次”的饮水原则,不要感到口渴时才喝水。

◎ 不尝试新运动项目

不论是从维持身体健康的角度,还是从调节心情缓解压力的角度,适当的体育锻炼对考生来讲,都有必要。运动强度和时长因人而异。平时运动较少的考生,考前可以选择相对温和的运动方式,稍微增加运动量即可。平时喜欢运动的考生,这段时间只要维持平时运动方式和运动量即可,不建议尝试新的运动项目或训练动作。另外,考前要避免进行对抗性强的运动。

◎ 预防疾病

高考正值夏季,考生不仅容易受凉感冒,还容易患上传染性疾病。这段时间,考生要特别注意防止生病。

- 及时了解天气情况,根据天气变化增减衣物。
- 不要过度吹空调、喝冷饮。
- 注意个人卫生,勤洗手,尽量少去通风不良、人群聚集的公共场所,必要时戴口罩。室内常通风,每日开窗通风2~3次,每次20~30分钟。

◎ 平常心应考

高考前,考生要调整好心态,以一颗平常心对待考试,尽量放松心情。适度的紧张和焦虑有助于保持大脑的兴奋状态,提高注意力,但如果出现过度焦虑等情况,要及时调整。若感觉紧张和焦虑无法承

受时,考生要及时向家人、朋友、老师倾诉,或寻求专业人士帮助。

◎ 饮食常态化

饮食常态化,兼顾营养,切忌大补。高考期间,注意饮食卫生至关重要,这关系到考生的健康状态和考试表现。以下具体建议,帮助考生在高考期间注意饮食卫生:

1. 尽量在家庭、学校食堂和定点餐饮单位就餐

考生应尽量在家庭、学校食堂或定点的餐饮单位就餐,确保食物来源的可靠性和安全性。外出用餐时,要选择干净卫生的餐饮单位,推荐选择有“明厨亮灶”的餐饮单位用餐,这样可以观察到食物的加工过程,确保食品安全卫生。

2. 吃新鲜食物为主,推荐蒸、煮、炖等做法

以当季新鲜食材为主,现吃现做,避免食用过期或变质的食材。尽量避免食用剩饭剩菜,以防食物变质引发食物中毒。烹调方式应少用油炸、煎烤等,多选择清蒸、煮、炖等健康的烹饪方式。生食的蔬果食用前要洗净,确保去除表面残留的农药和细菌。不吃生冷和来源不明的食物,避免食物中毒。

3. 不吃不常吃的食材

家长应参照考生平时的饮食习惯,注意荤素搭配、营养合理。菜肴以清淡为主,少荤多素,有利于消化和吸收。尽量不要食用不常吃的食物,以防考生因食物过敏或不适影响考试。

4. 务必保证食品安全

家长应前往信誉良好的市场或超市购买食材,确保食材来源安全可靠。观察食材的颜色、气味和质地,选择无异味、无破损、色泽鲜艳的食材。购买肉类、禽类、鱼类等易腐食材时,注意查看其新鲜程度,选择当天宰杀或新鲜上架的产品。(综合自人民网、北京青年报)

遗失声明

杨莉琴不慎遗失四川金恒德西部控股集团有限公司开具的保证金收据(编号:0007137,金额:5000元),声明作废。
2024年6月5日

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。



生活提示
SHENG HUO TI SHI

多点“肠”识 健康常伴

众所周知,肠道是消化系统的重要组成部分,承载着食物转运、消化吸收、营养摄取的作用。但您可能不知道,肠道还是人体的“第二大脑”,它与我们的情绪波动紧密相连。那么,您的肠道健康状况如何呢?

肠道是“第二大脑”也是最大免疫器官

肠道,对你来说是什么呢?是消化食物的器官,还是排泄废物的通道?肠道是人体内最大的免疫器官,掌管着70%以上的免疫细胞,是人体健康的一道屏障。它全年无休,全天24小时工作,为人体提供养分。

肠道,是人体的“第二大脑”。它有自己的思维和感觉,甚至还能影响人的情绪和行为。这一切得益于肠道中丰富的神经细胞,它们和大脑神经元一样,接收并传递着各种信息,控制着肠道的蠕动和消化。研究表明,肠道和大脑的联系,比想象的要紧密得多,任何情绪都可能影响到肠道的活动。例如,处于紧张或焦虑时,肠道就会不适,如胃痛、腹泻等。

此外,肠道还是身体的“排毒战士”。在人体中,超过80%的毒素都需要通过肠道排出体外。当无法按时排便时,肠道中的毒素就会长时间滞留体内,对健康带来严重危害,包括结肠癌、心脑血管疾病、皮肤色素沉着等,

都与肠道中的毒素累积有关。

肠健康才能常健康

午饭时“没胃口”直接跳过,下班后胃口大开,不论多晚都要吃东西,这是不是您的生活常态?日常生活中,这些不良的饮食和作息习惯使肠道常常面临“超负荷运转”,由此带来的健康问题也成为不少人的困扰。作为人体重要的消化和免疫器官,肠道健康与我们的生活息息相关。

哪些因素会影响肠道健康?

日常生活中,肠道健康受到多种

因素影响。不良的饮食习惯、缺乏运动、情绪压力以及肠道菌群失衡是影响肠道健康的关键。其中,情绪状态的好坏对肠道健康的影响往往容易被大家忽视。大家要注意自己的心情,肠道会像大脑一样感知情绪。当人处于焦虑、着急、生气的状态时,肠道也会有相应的反应。

如何判断自己的肠道是否健康?

肠道是否健康,目前没有一个金标准,但定期进行检查是保持肠

道健康的重要手段。

肠道确实有一些疾病,包括结肠、结直肠肿瘤的癌前病变,像息肉,它是没有症状的,我们需要定时、规律、规范地进行健康检查,帮助我们确定肠道是否健康。

哪些人要定期筛查?

肠镜是检查肠道疾病的标准,也是筛查肠道早癌病变的有效方式。

一般来说,建议40~45岁开始做一次结肠镜,当然做完肠镜并不是就万事大吉了。如果没有什么问题的话,可以5年以后再去复查。但如果肠道内发现一些病变的话,那就根据具体情况确定复查时间。

如何呵护肠道健康?

入夏后,天气炎热,湿度增大,细菌繁殖快,食物易变质。因此,夏季是肠道传染病的高发季节。

大家一定要保证食物的干净程度。生冷食品要注意保存期、保质期。随着气温升高,大家可能会食用较多生冷食物,即使这些食品未受到细菌污染,但大量摄入,身体可能因为外边特别热,突然摄入过多冷食,也会造成胃肠道不适,甚至造成腹痛、腹泻。

(据央视网)

卫生与健康
WEI SHENG YU JIAN KANG

健走和溜达是两码事

健走逐渐成为大家乐于选择的健身方式。虽说每天都在走路,但健走和溜达可是两码事。只有走得科学,才能获得最大的健康效益,避免不必要的损伤。

健走对行头有讲究

有规律地健走,既有助于降低糖尿病、骨质疏松等慢性疾病的发生风险,还能帮助控制体重,促进新陈代谢。

健走简单易行,但对穿着有要求,特别是鞋,应选择大小合适的运动鞋,鞋底要有一定的稳固性,不宜太柔软;同时也要有良好的缓冲性,可以解决走路导致的腰疼问题;另外,健走不像跋山涉水的户外运动,鞋子以轻便为好。

健走姿势牢记16字要诀

健走姿势的基本要领有16个

字:“身体直立、曲臂摆动、中轴扭转、合理步幅”。

身体直立。头顶百会穴上提,保持耳朵、肩膀、股骨大转子在一条直线上。简单点说,就是在自然行走的基础上,抬头挺胸、腰背挺直、颈肩放松、轻轻收腹、下颌微微内收、双眼平视前方。

曲臂摆动。双手放松如握空拳,肘部自然弯曲90度;双臂以肩为轴,前后自然摆动;手向上摆时不超过肩,向下摆时不超过腰部。

中轴扭转。伴随着摆臂,躯干以身体中线为轴自然扭转。中轴扭转的目的是加强腰部的锻炼、减小腰臀比。

合理步幅。迈步时脚后跟先着地,逐步过渡到脚尖;脚尖朝前,大腿肌群主动发力带动小腿跟上。比较合理的步幅为身高×0.45。比如说:身高1.6米的人,步幅最好在72厘米;身高1.7米的人,步幅最好在77厘米。

选择适宜的健走强度

健走速度。不经常运动或体力稍差的人,可以根据自身情况,走得稍慢一些,步频最好能够达到80~100步每分钟,等身体适应后逐渐提高健走速度;对于身体比较好的人,为达到更好的锻炼效果,可以走得稍快一些,也就是说步频控制在110~130步每分钟。

健走强度。以大家的主观判断为准,如果健走时心跳加快、呼吸急促、微微出汗,不能唱歌,但还能和同伴聊天,那对大家而言就是适宜的中等强度了。

保证充足的健走时间

世界卫生组织建议,成年人每周至少完成150~300分钟中等强度的有氧身体活动。健走也要有量的保证才能达到更好的效果。

健走总量。每天健走总量在1万步

左右,过多反而容易造成损伤。不要盲目追求步数,尤其是老年人或身体状态不好的人群。

健走时间。如果利用碎片时间健走,每次健走时间至少10分钟,才能达到锻炼效果。一天当中,如果能够一次性持续健走达到30~60分钟,将更有利于提升心肺功能,并消耗脂肪。

提醒:大家除了健走姿势的正确性和健走强度的把握,日常还要注重健走前的热身和健走后的拉伸。(李洁)

