

辣椒,到底能不能抗癌

有报道称,研究发现辣椒可能导致胃癌,最好拒绝这辛辣的味道。但有人说,科学家研究出来了,辣椒是癌症的天敌,多吃辣椒可以防治癌症。辣椒,到底是致癌还是治癌?



正方:辣椒能抗癌

有细胞实验表明胃癌细胞比正常细胞更容易被辣椒素诱导凋亡,且辣椒素还能引起人结肠癌细胞的凋亡。另外我们总是被叮嘱少吃辛辣的东西,特别是胃肠功能不好的时候更要忌辣,但有研究显示辣椒素能够保护胃粘膜,并可通过抑制胃酸分泌,增加胃粘膜血流量治疗胃溃疡。

反方:辣椒会致癌

1994年《美国流行病学杂志》报道了墨西哥的一组研究人员与1989-1990年间在墨西哥城

所做的“病例-调查”研究,统计结果表明吃红辣椒的人比不吃辣椒的人患胃癌的风险高。2006年宾夕法尼亚州立大学的努拉尹·艾林(Nuray Erin)等人确认了辣椒素导致乳腺癌细胞一些基因的表达量下降,而这些基因全部与细胞的生长、增殖和癌症的进展有关,因此,他们认为辣椒素通过减少与鼠乳腺癌细胞凋亡有关基因的表达,增强乳腺癌细胞的扩散。

结论:致癌还是抗癌?尚无定论

辣椒到底能够抗癌还是会致癌,这个问题在科学界一直存在争论,研究者们不仅一直没能对辣椒素与癌症的关系得出明确的结论,甚至对同一种癌症的作用,也存有争议。对于辣椒素到底是能够致癌还是治癌,抑或辅致癌,科学界还没有统一的结论,而且这些细胞或动物实验的结果还不能直接等同于临床实验,我们并不能据此断定平时吃辣椒会导致癌症或治疗癌症。所以,没必要因为这些研究就拒绝或是多吃辣椒。

最佳方案:提高身体免疫力抵抗癌症

其实辣椒是否致癌并不重要,我们身边已经有了太多的致癌物质,也不缺辣椒这一个。而关键的就是,我们该如何应对。提高自身免疫力,定期体检,有智慧的生活,就可以轻松远离癌症,如此一来,再多的致癌风险我们也不害怕。

相关链接:

怎么吃辣椒更健康,教你吃辣椒招数:

1.辣椒最好做熟了再吃。

辣椒有干辣椒、鲜辣椒、腌辣椒等种类,当然还是吃鲜辣椒更好,因为其中的营养素更为丰富。另外,辣椒最好做熟了吃。因为生

辣椒中含有大量辣椒素,可能对口腔和胃肠道黏膜产生刺激。加热后,对胃肠的刺激就会减少。

2.搭配解辣下火的食品。

辣虽过瘾,吃多了也让人有点承受不了。教大家解辣的方法:多吃甜和酸的食物。甜能遮盖并干扰辣味,酸可以中和碱性的辣椒素。觉得太辣了,蘸点醋、喝碗冰凉的甜饮料、来块凉爽的水果都很有用。如果是在家做辣菜,要尽量选滋阴、降燥、泻热的食物来搭配,如鸭肉、虾、鲫鱼、苦瓜、丝瓜、黄瓜等,也可以煮点清凉的绿豆粥、荷叶粥来败败火。

3.吃辣椒加点酸。

从口味上来说,辣椒还有麻辣、酸辣、芥辣之分。麻辣中加入了花椒的辛热,更容易上火,要少吃。泡辣椒中的辣椒素少一些;酸辣中的醋有解毒作用,减少上火几率,可以适当多吃点。

4.吃辣还要看体质。

对于辣椒,由于个人体质不同,能承受的程度也不相同。手脚冰凉、容易贫血的人可适当多吃。有胃溃疡、食道炎、痔疮的人,以及阴虚火旺、经常便秘、长痤疮的人要慎吃。另外,辣椒有祛湿的作用,北方人在春秋干燥的时候也要少吃。

20分钟压力

压抑免疫系统3天



许多人面对重大压力,或睡前烦躁睡不着时,都会大吃大喝,然后体重开始增加。有些人会自我安慰:吃东西心情会变好,也是压力的转移。不过,饮食习惯改变,也可能是因为身体内可体松浓度缓缓攀高,影响下丘脑的饮食与渴望中枢。

可体松就是所谓的“压力激素”。当人们感到压力巨大,无法掌控当前的情况时,可体松就会从肾上腺爆发出来。

身体适时地分泌可体松,可协助对抗压力。面对压力时,身体会重新分配各个器官取得资源的优先性,集中力量作战。如果压力持续,过多的可体松会让血压不稳定、胃酸增加、骨质变化、大脑皮质细胞缩减、记忆力变差,还会压抑免疫系统。

长期压力的影响有多大?即使只是20分钟压力导致身体分泌的可体松,就可以压抑免疫系统长达3天。即使只是一直想着有压力的事情,光是这些念头,就可以激发可体松,引起不良反应。

为了缓和真实或想象的压力的压力,应该经常练习瑜伽、腹式呼吸法、太极拳、有氧运动等,可以抗衡压力引起的激素连锁反应。

专家在线

有问有答健康无忧

患者朱先生提问:我今年40岁,最近我和爱人同房,老是无法勃起,是不是得了阳痿?我听别人说可以用精神法治疗阳痿,这是不是真的?

烟台海洋医院陈主任解答:按照你说的情况,应该是阳痿,但是我建议你到医院做一下检,以确诊是不是真正的阳痿。假如是真正阳痿,你应该听取医生建议来确定治疗的方法。我院采用“六位一体分型疗法”治阳痿,彻底治疗解决阳痿早泄困扰,安全无痛无副作用。当然,精神治疗在一定程度上也能促进阳痿的治疗,但是它只是辅助性的,要治疗阳痿等男性功能障碍,还是应该到

医院治疗。

患者孙小姐提问:我今年26岁,自半年前发现自己得了阴道炎后,就严格按照医生的要求,在治疗期间不过性生活,疗程结束后,一时大意月经还未净时同房,导致阴道炎复发。到第二个治疗阶段时,我丈夫便不配合治疗了,非要在治疗期间同房。就这样,我的妇科病因为得不到丈夫的关心,治疗也得不到配合,一直无法痊愈,还发展到宫颈Ⅲ度糜烂、盆腔炎。

烟台海洋医院妇科专家解答:不洁性生活使外来细菌被带入,残留阴道内的碱性精液改变阴道正常的环境,从而导致炎症的复发。

日本研究者认为性生活导致的妇科炎症复发率高达90%。在韩国,性爱前互相清洁是夫妻共同的责任,但在我国,主动采取清洁措施的不到1%。可见为了健康,性生活前后应该注意清洁卫生。

患者王小姐提问:我今年30岁,自幼很注意卫生,成家后居室内外收拾得干净利落,一尘不染。至于我自己的身体,便是“大洗三六九,小洗天天有”,时刻保持冰清玉洁。即便如此,我仍觉得下身老是有些分泌物,但是,一段时间以来,渐渐感到下身不适、发痒、白带也增多了。于是,我又增加了清洗次数,延长了清洗时间,但症状不见好转,反有加重。

烟台海洋医院妇科专家解答:

有些女性朋友,用肥皂、浴液洗,要么用抗生素中药浸浴,这通常不能保证阴道内有益菌的生存,从而影响菌群的平衡,虽然能暂时缓解症状,却不能从根本上解决,致使炎症反复发作。女性还要尤其注意月经前后的阴道健康,切不可大意,应该要通过科学的洗护方法和合理的洗护习惯,顺利度过女性免疫周期的最薄弱阶段。

如果您有任何健康方面的疑惑,可以通过电话0535-6268866,网络男科:www.ytnanke.com妇科:www.6268866.com与我们联系,您将得到权威男科专家的全方位解答和帮助。



福田体检
FUTIAN CHECKUP
只为健康

秋季水果与养生

金秋时节,硕果累累,爱吃水果的朋友们可以大饱口福了。面对琳琅满目的各色水果,该如何选择适合自己的呢?怎样吃水果才是健康的呢?秋天吃水果到底有哪些讲究呢?

水果对人体健康非常有益,尤其是秋季气候干燥,人们容易皮肤干燥、咽喉肿痛,人体需要水分较多,而营养丰富的水果正好可以改善这些症状。此外,水果富含各种维生素、矿物质,多吃水果不仅能增进健康,更有助于美容。

水果寒凉温热各不同

吃水果前先了解水果的属性,根据自己的体质来选择水果

的品种。一般而言水果可分为寒凉、温热、甘平3类。寒凉类水果有柑橘、香蕉、梨、柿子、西瓜等。温热类水果有枣、桃、杏、龙眼、荔枝、葡萄、樱桃、石榴、菠萝等。甘平类水果有梅、李、山楂、苹果等。体质虚弱、面色苍白、体寒的人,应该选择温热性的水果,容易上火的人,应选择一些寒凉性水果。

水果营养成分大比拼

苹果富含多种维生素和钾,不但对心血管疾病患者有益,果汁还可止泻,空腹吃可以治疗便秘,但因含糖和钾较多,患有糖尿病、冠心病、肾炎者应少吃。

梨性味甘寒,可生津润燥,清心降火,消痰止咳。

枣健脾益气,脾虚体弱的人多吃有益。

柿子含铁较多,贫血患者可多吃,但不宜空腹食用,因柿子所含鞣质易与胃酸凝结形成“柿石”损伤胃黏膜,患有胆结石、肾结石的病人吃柿子也要慎重,以免导致病情恶化。

菠萝利尿,对肾炎、高血压患者有益;柑橘镇咳润肺、健胃等。葡萄性味甘平,能益气补血、健胃利尿。

甘蔗滋补清热,可改善大便干结、小便不利、虚热咳嗽和高热烦渴等症状,但其性寒,脾胃虚寒

者不宜食用。

香蕉含较高钾、镁,对于低钾患者能很好的补充钾,但有心血管疾病或肾功能不好的患者不能过多食用,以免造成高钾。

石榴果肉晶莹,甘酸生津,有润燥兼收敛的功效,可止渴生津、止泻等,但吃多容易伤齿、生痰。

柚子味甘酸、性寒,含类胰岛素、维生素、糖类、钙、铁、磷等,可消炎、化食醒酒,还具有一定的降血糖功效。

病人选食水果有诀窍

适宜冠心病、高脂血症患者吃的水果有山楂、柑橘、柚子、桃

等,因含较多维生素C和尼克酸,能降低血脂和胆固醇,缓解血管硬化等。

适宜肝炎患者吃的水果有橘子、枣、猕猴桃、苹果等,富含维生素C,有益疾病的改善。

适宜糖尿病患者吃的水果有菠萝、梨、樱桃、杨梅、葡萄等,含较多果胶或果酸,能促进胰岛素的分泌,适量降低血糖。

适宜呼吸道疾病患者吃的水果有梨、枇杷、柚子等,可以化痰润肺、生津止咳,有效改善咽痛、咳嗽、咳痰等症状。

所以秋季水果丰富,也需细心挑选适合自己的种类,以真正吸收到水果的营养,增进健康。