

# 防乳癌正确饮食有方法

越来越多的医学观点认为,癌症发生大多与生活方式、饮食习惯有关。不过,对于发病率位居女性恶性肿瘤首位的乳腺癌,无论网络流传还是民间说法,饮食宜忌方面都是鱼龙混杂。

## 忌 酒和咖啡

流传说法:红酒抗氧化,常饮可防乳腺癌。

专家正解:日饮1小杯,乳腺癌风险增4%。

“常饮红酒可预防乳腺癌”的提法几乎到处可见,理由是小酌可以舒筋活络,增加血气运行,而且红葡萄皮和葡萄籽里含有天然抗癌物质,可避免雌激素水平过高;葡萄内含的抗氧化物质,还能让女性容光焕发,延缓衰老。

专家表示,“抗氧化”物质如何形成、如何作用,尚未可知。而意大利米兰大学、哈佛大学公共卫生学院的最新研究却显示,只要每天摄入少量酒精,女性患乳腺癌的风险就会增加,对于高危人群,酒精甚至可能成为乳腺癌的主要因素。

2012年意大利米兰大学最新发表的《酒精和乳腺癌相关性病因学》统计,只要每天喝一杯酒( $\leq 12.5$ g),女性患乳腺癌的风险增加4%,每天三杯或以上( $\geq 40$ g)的风险将高达40%~50%!

流传说法:香浓咖啡提神却“毁乳”。

专家正解:绝经后女士喝

## 咖啡风险大。

工作紧张、生活压力大,不少女性爱喝咖啡来提神。有观点认为,咖啡因可能是现代都市女性患乳癌的因素之一,理由是黄嘌呤可促使乳腺增生,而乳腺增生又与乳癌的发生有关。

“咖啡因究竟对乳腺癌有没有影响,目前医学上并没有定论。”专家表示,但目前研究显示,要把握适量原则,至少不可超过每天4杯;而绝经后女士更是少饮为妙。

## 宜

## 海带和豆浆

流传说法:常吃海带可预防乳腺癌。

专家正解:吃海带可降低乳腺癌复发风险。

有这样的说法流传:日本妇女比美国妇女的乳腺癌发病率低得多,可能与日本人喜食海带、紫菜等海藻类食物有关。而在祖国医学中,中医师也常常建议乳腺增生患者多吃海带。

“别不相信,真有研究证实,常吃海带可预防乳腺癌。”

专家介绍,2010年英国《营养学》杂志发表了一名韩国教授的临床研究成果:研究人员把



362例30~65岁的乳腺癌病人分为两组,一组在饮食中加入海带,另外一组没有海带。两年后的结果得出,每天摄入36克新鲜海带或2克干海带的那组比不吃海带的那组降低乳腺癌的复发风险高达52%。研究还发现,海带还具有缓解乳腺增生的作用。

专家建议,乳腺癌患者在治疗后可多吃海带,对身体恢复有益,并可预防再复发,“不用特别多,按研究者的量——每天湿海带36克或干海带2克即可。”

流传说法:长期喝豆浆易致乳腺癌

专家正解:不但无害还可降低发病率

“女性长期喝豆浆会导致乳腺癌”的说法吓住了很多豆浆爱好者。专家表示,“喝豆浆

不仅可以降低乳腺癌的发病风险,还可以降低乳腺癌患者的复发风险。”

流传说法:每天吃维生素可防乳腺癌。

专家正解:维生素A确实能降低发病率。

维生素有成万能保健品之势,坊间流传的每天吃维生素可预防乳腺癌,是真是假?

专家表示,维生素D跟乳腺癌并没有直接联系,反而维生素A能明显降低乳腺癌风险,成年人每日摄入3000~10000国际单位(IU)维生素A,能显著能降低乳腺癌发生率18%。包括维生素E在内的其他维生素没有证据证明与乳腺癌的防治有关系。专家建议女性多吃花椰菜、芥兰、胡萝卜、西红柿、菠菜等富含维生素A的食物,可以帮助降低患乳腺癌的风险。

## ○健康速览

## 常穿高跟鞋有什么危害

据报道,我国拇外翻的发病率约12%。中国至少有1亿人有不同程度的拇外翻,在每个女人的一生中,至少有20%的可能患上拇外翻。拇外翻表现为脚拇趾外翻,向其他脚趾方向偏斜,而脚拇指根部的跖骨头内收明显向内侧突出。

高跟鞋的头较尖,前脚掌在重力的作用下挤进小而狭窄的高跟鞋前部。这样,第一趾骨头关节面朝外倾斜,加以拇指屈肌腱、长伸肌腱及拇收肌的牵引,就有可能发生拇外翻,高跟鞋的挤压是拇外翻的重要诱因之一。

拇外翻的预防方法首先是尽量不要穿高跟鞋。因为各种原因而不得不穿的话,一定要选择一双合适的鞋子。鞋跟高2cm~4cm最佳;鞋头要宽松一些,脚趾前端与鞋子顶端应留有2cm~3cm空隙,鞋跟不宜太小,鞋头宜宽松,尤其不能穿尖而瘦的高跟鞋。不要在平时挤车或在不平整的马路上穿高跟鞋,也不宜疾走快跑,更不能上山爬坡。实际上,下坡时前足的挤压力更大。平时不要总穿相同高度的高跟鞋,以免脚部同一处经常受到挤压。每天穿高跟鞋的时间最好不超过6小时,办公室准备一双舒适的平底鞋,与高跟鞋交替着穿。

回家热水泡脚,做赤足运动,加强足底肌肉力量,延缓脚趾外翻恶化程度。每日用手指将脚趾向内侧掰动,也可以有效地防止脚趾外翻加剧。同时加强户外运动、多补钙等自我保健。