

# 生吃大蒜能防癌？



最近,关于“生吃大蒜”的话题又登上了热搜,大蒜素“能抑制致癌物质合成、直接杀伤癌细胞”的说法再次出现在人们眼前,然而大蒜素真的有如此神奇的功效吗?

“大蒜能防癌”的说法与近几年研究人员对大蒜素的深入研究有关系。大蒜素是一种硫代亚磺酸酯,是大蒜中一种对健康有益的物质,具有消炎、降血压、防癌、抗病毒等功效,对包含引发胃癌的幽门螺杆菌在内的多种杆菌有抑制作用。

但大蒜和大蒜素并不能画等号。一个完整大蒜中的大蒜素含量极低,在煮沸5分钟以上就会完全分解。将生大蒜切碎后放置空气中15分钟,大蒜中的蒜氨酸在蒜酶的作用下与氧气结合可产生极少量的大

蒜素。

科学研究发现,吃大蒜素可以让胃溃疡和十二指肠溃疡病人恢复得更快,但也只是辅助作用。想通过大蒜素完全代替胃炎治疗药和抗生素是不现实的。而且,大蒜素具有刺激性,大量食用会对胃肠道和眼睛造成刺激。很多患者盲目食用生大蒜后视力下降,正是这个原因。

所以,“大蒜防癌”、“大蒜素防癌”的说法是以偏概全,夸大其词,不能相信。

所谓的“大蒜防癌”大多都是针对胃癌,而胃部中出现的幽门螺旋杆菌,是引发胃癌的元凶之一。首先强调一下,其实幽门螺旋杆菌没有那么可怕,不要引起无谓的恐慌。没有消化性溃疡、胃黏膜萎缩糜烂、反复发作的功能性消化不良、胃癌家族史、被确诊为胃 MALT 淋巴瘤的患者,没有长期服用阿司匹林等药物的患者,即使感染了幽门螺旋杆菌,无需过分担心。

无论任何病毒和疾病,正确的应对方式一定是及时就医,科学治疗,寄希望于某一种食物来疗愈疾病,是不现实的;而合理的饮食和生活习惯,确实是保持良好健康状态的必要条件。

(据新华网)

## 长期不吃晚饭 或养成“喝水也胖”体质



很多女性减肥,都是从不吃晚饭开始的,可这种方法真的健康吗?“长期不吃晚饭,你会因为蛋白质摄入不足而皮肤松弛变老,你会因为营养不良而脱发,你会因为要经常看胃病而认识更多的肠胃医生……”近日,网上这段“长期不吃晚饭的人怎么样了”的视频火了。

的确,偶尔饿一两顿对身体没什么影响,但长期不吃晚饭,损伤的首先就是胃。因为不吃晚餐,胃部长时间处于空腹状态,胃酸分泌过多损伤胃黏膜,肠胃消化吸收功能也会受到影响,除了会出现泛酸、胃痛、烧心等症状,还可能诱发如胃炎、胃溃疡、胃黏膜糜烂等胃病。而且,长时间空腹,胆囊也无法

松。

还有一些年轻女性,为了让自己更苗条,每天只吃水果或蔬菜,但这会对身体造成极大伤害。此外,从中午后就不再进食,胃部排空时间比较长,肝脏当中储存的糖原会大量减少,此时机体会消耗掉肌肉中蛋白质将其转化为血糖,会导致身体代谢水平快速降低,不但减不了肥,还会形成“喝水也胖”的易胖体质,反而出现不瘦反胖的现象。而这些人若突然再恢复吃晚饭,身体细胞就会像蔫了的花一样拼命吸收营养,体重也会迅速反弹。因此,健康减肥还需要坚持不懈地从饮食、生活习惯、合理运动等方面一起努力。

(据《中国妇女报》)



## 夏季保存茶叶 小心“高温高湿”

尽管天气炎热,仍有不少人喜欢喝上一杯热茶。茶叶营销业内人士提示,夏季高温高湿,茶叶保存是需要多注意的,以免影响茶叶的质量和口感。

茶叶在炒制过程中会蒸发掉大量水分,所以成品茶叶具有很强的吸湿还潮性。存放茶叶时,相对湿度在60%较为适宜,超过70%就会因吸潮而发生变质。

茶叶最佳保存温度为0~5摄氏度。当环境温度过高时,茶叶中的氨基酸、糖类、维生素和芳香性物质则会分解,使茶叶的质量、香气、滋味都有所降低。如果茶叶长时间暴露在空气中,很多物质易与空气中的氧结合,其营养价值会大大降低。

此外,绿茶中含有高分子棕榈酶和萜稀类化合物。这类物质生性活泼,极不稳定,能够广吸异味。因此,此类茶叶与有异味的物品混放贮存时,会吸收异味而且无法祛除。

(据《今晚报》)



## 关灯看手机对眼睛有损害

不少人喜欢睡前刷手机,黑暗中看手机屏幕对眼睛有什么损害?

在夜间黑暗环境中,手机屏幕一般会智能调暗亮度,这时人的瞳孔就会散大,对于有前房偏浅或房角狭窄,或有闭角型青光眼临前期的人,瞳孔散大将会使房角关闭,引起眼压升高,或诱发青光眼急性发作。如果在黑暗环境中手机屏幕没有调暗亮度,长时间的强光或与环境形成很大对比度的强光,将对黄斑形成慢性光损伤,危害视力。

经常刷手机感觉视疲劳时,可热敷眼外或眼周,有改善血液循环、缓解眼外肌疲劳和睫状肌痉挛的功效,还可以促进泪液分泌,改善或消除干眼的症状和眼部不适。也可利用中药温经通络、芳香开窍的功效,用艾草等中药制成热敷包外敷双眼,每次热敷眼部10~15分钟即可,温度控制在38~42摄氏度比较安全。儿童使用时,需在成人监护下。

(据《中国妇女报》)