

維生素C或能抑制惡性結直腸癌

近日，一項刊登于國際著名雜誌 Science 上的研究論文中，來自威爾康奈爾醫學院等處的研究者通過研究發現，高水平的維生素C或可殺滅小鼠機體及細胞培養物中的特定類型的結直腸癌細胞，相關研究或可幫助科學家們利用維生素C來開發治療結直腸癌的新型靶向療法。

研究者通過聯合研究發現，高劑量的維生素C（相當于300個桔子中的含量）可以有效抑制小鼠機體中攜帶KRAS和BRAF突變基因的結直腸腫瘤，而該研究或可幫助研究人員利用維生素C來治療KRAS和BRAF突變的結直腸癌；在富氧環境中，比如人類動脈中，維生素C，即抗壞血酸的碎片會被氧化并且轉化為名為去氫抗壞血酸(DHA)的化合物，長期以來研究者知道，葡萄糖載體 GLUT1 的特殊膜蛋白可以使得葡萄糖和DHA進入到細胞中。研究者表示，DHA可以扮演一種木馬的角色，一旦進入細胞中後，癌細胞內部的天然抗氧化劑就會試圖將DHA轉化回抗壞血酸，而在這一過程中，這些抗氧化劑就會耗盡，同時細胞也會死于氧化性壓力。

研究者 Cantley 教授指出，由于許多正常細胞可以表達 GLUT1，因此KRAS和BRAF突變的癌細胞一般會含有較高水平的 GLUT1，因為其需要進行高比例的葡萄糖攝取來生存并且生長；而且KRAS及BRAF突變的



細胞相比正常細胞而言會產生大量的活性氧，從而需要更多的抗氧化劑來生存，這種特性組合使得癌細胞相比正常細胞而言對DHA更加敏感。

最後研究者表示，研究或為後期開發新型生物標志物來幫助醫生們確定哪種療法對患者最有益提供幫助和思路，而且還對治療高水平 GLUT1 的癌癥，比如腎細胞癌、膀胱癌和胰腺癌等有輔助作用。

香蕉六功效

英國有句諺語：“一日一蘋果，醫生遠離我。”其實，香蕉的功效也和其相當。香蕉包含維生素A、B族維生素、維生素C和維生素E；除此之外，它還富含鉀、鎂、鐵等礦物質。《印度時報》近日盤點了香蕉的有益功效。

控制血壓 研究表明：香蕉裏的鉀元素能夠控制血壓水平，也有助於降壓。

改善腦力 香蕉是B族維生素的很好來源，有助於振奮神經功能和提高學習能力。

降低中風風險 研究顯示：經常食用香蕉有助於降低人們患上中風的風險。香蕉富含抗氧化劑和膳食纖維，常吃這種水果還能降低人們患上癌癥的風險。

保持骨骼健康 香蕉裏存在的益生菌能更好地吸收身體內的鈣質，有助於骨骼健康。

增強消化功能 香蕉中含有的益生菌有助於人體生成能更好地吸收營養物質的生化酶，從而提高人體的消化能力，防止不友好的細菌損害身體。此外，香蕉還具有收斂性質，生香蕉治療腹瀉的效果很好。

減輕便秘 香蕉中含有的果膠能夠緩解便秘，吃熟透的香蕉還可以潤腸。

大棗食療方



俗話說，“一日吃三棗，一輩子不顯老”。紅棗最突出的特點是維生素含量高。中醫認為，棗能補中益氣、養血生津。

鮮棗維生素含量豐富，但是它有時令性，不能常買到，而且多吃可能傷害消化功能。乾棗雖然維生素含量下降，但鐵含量升高，而且其營養更易吸收，更適合食療。下面介紹幾種大棗的食療做法。

紅棗泡水，養肝排毒
紅棗的一個衝泡細節決定着它功效的高低。紅棗果皮堅韌不好消化，如果整顆衝泡，很難將其有效成分完全溶出，因此最好將其掰開再衝泡。還要注意的是，新鮮的紅棗不宜衝泡或煎煮。這是因為它的維生素C含量非常高，用熱水煮泡會嚴重破壞維生素C。

紅棗熬湯，止咳潤肺
唐代孟詵所著《必效方》中記載了將紅棗、銀耳和冰糖一起煮湯，可止咳潤肺。原料：銀耳20克（大約半朵），紅棗20顆，冰糖60克（可根據各人的口味添減分量）。做法：把銀耳放在清水中發開，摘去蒂頭，撕成小塊，與紅棗、冰糖一起放到鍋裏，加水6碗，大火煮開後，改用文火再煮半個小時，即可熄火。

紅棗煮蛋，補血養顏
用紅棗加桂圓煲紅糖水，到棗爛桂圓綿時，打祇雞蛋，繼續用小火焗熟雞蛋。紅棗、桂圓和紅糖都有補血的功效，煮出的雞蛋很滋補。

紅棗熬粥，安神助眠
中醫上講，女性有躁鬱不安、心神不寧等癥狀，可用適量百合、蓮子搭配紅棗調理。若與小米同煮，可更好地發揮紅棗安神的效用。

紅棗泡酒，血管通暢
紅棗在浸泡過程中，富含營養的有機物更容易在酒中溶出，對保持血管通暢有一定效果。

提醒：幹紅棗大小各異，雖然在營養和食療功效上差別不大，但從口味上建議，泡水泡茶時選用大個的紅棗，最好將其撕成幾半再用；熬粥、泡酒等則可隨意選擇。大棗有益健康，但并非多多益善。中等大小的紅棗，一次食用最好別超過15個，過量食用有損消化功能，引起胃酸過多和腹脹。

頸椎病患者注意保暖

醫學專家提醒，有頸椎癥狀的患者如果不注意保暖，恐加重頸椎病情，特別是不要去冬泳，以免肩膀遇到冷水後僵住。

專家指出，頸椎病容易反復發作，治療周期較長，主要是理療和牽引，大多數患者做理療的效果很好，兩周左右便能消除頭暈、嘔吐等癥狀，加上後期的養護和可能性的復診，治愈的可能性很大，祇有病情非常嚴重才需要手術。頸椎病患者夜晚睡覺一定要注意保暖，有條件者可配備護頸枕；不宜冬泳，以免肩膀遇到冷水後僵住。

專家建議，患者平時要養成護頸好習慣。

站立或行走時抬頭挺胸，兩眼平視前方，切忌低頭弓背。

長期低頭工作者養成每15分鐘抬頭後仰一次的習慣，適當擴胸、聳肩等。

回頭轉頸不要過急、過猛，不要大角度扭動脖子。“咔咔”響祇能帶來一時痛快，但長此以往可導致頸椎的小關節鬆動，加劇病情。

學做頸部保健操
支撐頭部 坐直，身體前傾，將肘部放在桌子上，用手掌托住額頭，保持3~5分鐘。

抬升運動 坐直，雙手放到椅子邊緣，支撐身子，腿部向上抬高，保持5秒鐘。

收縮肩部 坐直，伸直脊椎，雙手放到腿上，同時雙肩向後靠攏，保持15秒鐘。

蘿卜從頭到尾分開吃

蘿卜為“蔬中之最有益者”，說它“生吃可以止咳消脹氣，熟食可以化痰助消化”。

專家指出，蘿卜入藥的途徑主要是各種形式的食用，也有配入復方運用的。如嗓子作痛、咳嗽多痰、食後作酸或食油膩後不適等，均可用生嚼幾片蘿卜的簡單方法使癥狀緩解。肺癆咯血，可食蘿卜羊肉湯；熱痢、血痢，可服蘿卜蜜汁；糖尿病口渴多飲，可吃蘿卜粳米粥；腸梗阻，用蘿卜芒硝湯；慢性支氣管炎，喝蘿卜餡糖水；鼻出血不止，蘿卜汁配酒內服；脚

裂、脚腫，蘿卜片煮湯熏洗。

專家說，蘿卜各部分口感不同，吃法上也應有所不同。蘿卜的頂部到3~5厘米處水分較少，質地很硬，適宜切絲爆炒、做湯，也可以配羊肉調餡。蘿卜中段含糖量較多，甜度較大，質地脆嫩，適合生吃，也可以炒或做湯。

蘿卜中段以下到尾部，含有較多的澱粉酶和芥子油，味道辛辣，有健胃消食的作用。接受不了辛辣味的人可以選擇炒、炖湯或做餡等烹調方法，可減少其辛辣味。為了更營養，蘿卜最好帶皮吃。

沉迷上網影響免疫力

科學家日前警告，上網時間過長會增加患感冒和流感的幾率。那些網癮更嚴重的人要比上網時間較短的人更易生病。

斯旺西大學和米蘭大學的研究人員認為造成這一結果的原因是沉溺于網絡的人更喜歡足不出戶，因而導致免疫系統下降。

研究人員表示，缺乏與他人的互動以及在戶外接觸細菌的時間較短也是一方面原因。

以往的研究還發現上網時間較長的人往往睡眠不足更嚴重，飲食習慣較差，鍛煉得更少，并且更可能吸煙酗酒。

這些不良行為都會破壞人體免疫系統，增加得病幾率。

斯旺西大學的費爾·裏德教授(Phil Read)說：“我們發現網絡對人類健康的影響與抑鬱、睡眠不足、孤獨等一系列其他因素并不相關。這些問題被認為與高頻度的上網和健康狀況差有關。”

研究人員針對18歲到101歲間的500人進行了評估。

他們發現，那些有過度上網問題的人比上網時間較短的人出現了

更多的感冒和流感癥狀。

40%左右的人被研究人員稱自己有輕微或更嚴重的網癮，這一數字在男性和女性群體間并無差異。

重度網癮患者出現的感冒和流感癥狀比網絡依賴度較低的人多30%左右。

研究人員還發現沉溺于網絡的人在網絡無法連接時可能感受到巨大的壓力。

裏德教授以及他的團隊指出，這種因網癮而產生的壓力與解壓的循環會導致皮質醇水平的改變，皮質醇是一種會對免疫系統造成影響的荷爾蒙。

裏德教授說：“也可能是獨自上網時間較長的人同他人以及他人身上的病菌接觸較少，導致免疫系

大棗紅糖 冬季補血佳品

寒冷的冬季裏，生命活動會由盛轉衰，此時進補能够被人體很好的吸收，因此，冬季是一年中進補的最佳時機。中醫認為，冬季主寒，寒性凝滯會使血液循環不暢，同時寒邪易傷陽氣，人體沒有陽氣溫煦，氣血循環不足，就會帶來一系列的不適反應。因此，冬季補血養血的效果是最好的。

冬令進補，食補為先。一般來說，補血的食物常有兩大特點，即含有較豐富的鐵和含有豐富的維生素B族，尤其是維生素B₁₂和葉酸。鐵是合成血紅蛋白的重要元素，而葉酸可促進骨髓中幼紅細胞轉化為成熟紅細胞。含鐵量較多的補血食物有鴨血、豬血、動物肝臟、菠菜、茄子等紅根蔬菜、還有大棗、柑橘等水果中。另外，祇有二價的鐵才容易被人體吸收，而食物中多含有三價的鐵，所以還需要吃些酸性食物使三價鐵在胃腸道中轉化為二價鐵被身體吸收，這樣的酸性食物有西紅柿、酸菜等。動物肝臟、綠葉蔬菜和瘦肉中均含有豐富的維生素B族和葉酸。

一些“紅色”的食材是補血的常用佳品。下面就為您介紹幾種常用的補血食材：

大棗 中醫認為，大棗性味甘溫，能補中益氣、養血安神，是冬季上佳的滋補品。它富含鐵元素，可促進血液循環，病後體弱、貧血患者以及冬季手脚冰涼的女性都適合用大棗調理身體。建議把紅棗在鐵鍋裏炒黑後泡水喝，可改善胃寒、胃痛。紅棗水裏加入桂圓，可作為茶飲，有補血、補氣的功效。紅棗雖好，但棗皮纖維含量很高，不易被消化，一次吃太多容易胃脹，建議適量食用。

紅糖 紅糖能化痰散寒，體寒虛弱、造血功能下降者，可以適量使用紅糖。紅糖是未經精煉的粗糖，保留較多維生素和鐵、鎂、鋅等礦物質，營養價值較高。用紅糖煮荷包蛋，可使雞蛋和紅糖營養互補，讓人面色紅潤，有精神；用紅糖泡桂圓乾服用，對改善睡眠有積極作用；熬粥放點紅糖，有益氣養血之效。

過量吃肉 或增致癌風險

世界衛生組織旗下的國際癌癥研究機構(IARC)近日發布一則報告，將加工肉制品列為“一類致癌物”，因有“充分證據”表明其可能導致結腸癌。報告還指出，以牛、羊、豬肉為代表的紅肉類也有致癌可能。

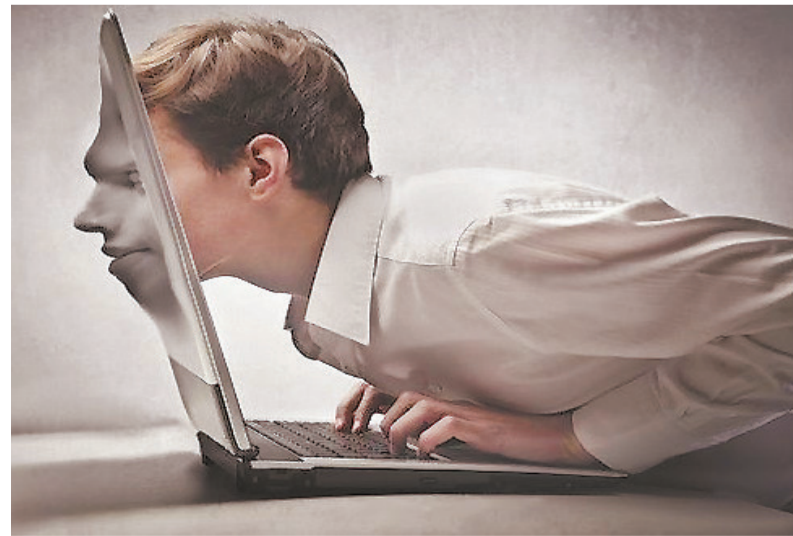
致癌過程很復雜 可能不等于必然

國際癌癥研究機構在報告中特別解釋，“紅肉”指的是所有哺乳動物的肉，包括牛肉、小牛肉、豬肉、羊肉、山羊肉和馬肉。而“加工肉制品”，指經過鹽腌、風幹、發酵、烟熏等處理、用以提升口感或延長保存時間的任何肉類，大部分加工肉制品含有豬肉或牛肉，但也可能包括紅肉、禽類以及動物內臟或血液等肉類副產品，比如熱狗、火腿、香腸、牛肉幹、肉罐頭、肉類冷盤和醬汁等等。

報告稱，紅肉主要可導致結腸癌，也可能引起胰腺癌和前列腺癌。不過，致癌在醫學上是個很復雜的過程，食用加工類肉品或紅肉可能導致癌癥，但不是絕對的。

肉該吃還得吃 雞肉營養更優
蛋白質是一切生命活動的基礎，其含量僅次于水，約占人體重量的五分之一。高蛋白食物分為動物性和植物性兩種來源，動物蛋白質的質量優于植物蛋白質。植物高蛋白食物有大豆及其制品等，動物蛋白包含禽肉、畜肉、魚、蝦、蛋等。畜肉多為紅肉，禽肉和魚蝦則多為白肉。

對於國際癌癥研究機構的報告，大家不必急着“戒肉”吃素，但適當調整肉類消費結構，多選擇白肉，對健康有好處。在發達國家，高蛋白、高脂肪、高膽固醇的紅肉消費正在減少，高蛋白、低脂肪、低能量、低膽固醇的白肉消費則顯著增加。



統功能下降。”

該研究團隊發現大多被研究人員平均每天上網6個小時。

少部分人則承認自己每天上網超過10個小時，通常用來瀏覽社交媒體網站。

研究人員還指出了男性和女性在使用網絡上的不同。

女性傾向於瀏覽社交媒體網站和網購，而男性則更可能上網打遊戲和瀏覽色情作品。