

吃糖会加速肿瘤生长？假的！

坊间流传“吃糖会加速肿瘤生长”的说法，在门诊，不少医生经常会遇到“不敢吃”的肿瘤患者：一边经受着各种治疗带来的副作用，一边吃着“兔子餐”，着实可怜。

但吃糖真的会“喂养”癌细胞，促使其增长吗？

事实上，人体摄入的糖分的确会给癌细胞供能。因为癌细胞代谢活跃，消耗葡萄糖的速度确实比正常细胞快。但人体所有细胞都需要葡萄糖供能，无论是否摄入糖分，身体都会将碳水化合物（米饭、水果等食物）转化为葡萄糖。

目前并无科学证据表明“吃糖会直接促进肿瘤生长”，而盲目禁糖可能导致患者营养不良，抵抗力下降，反而不利于患者耐受各种抗肿瘤治疗。

适当地限制精制糖摄入，比如白糖、糖果、含糖饮料等，可以减少肥胖、糖尿病及心脑血管疾病的发生。但对于肿瘤患者来

说，常常因为疾病本身或者治疗副反应，导致进食量明显下降，体重减低，在这种情况下，不用刻意“忌口”。

恰恰相反，肿瘤患者应当“吃好”和“吃够”。“吃好”指的是吃多种不同类型的食物（肉类、蔬菜、水果、主食等），肿瘤患者“耗能”更高，更容易出现营养不良的情况，因此要保证营养均衡。建议患者优化饮食结构，优先补充优质蛋白（鱼、蛋、豆类）、维生素及矿物质；选择优质碳水，用全谷物、薯类替代精制米面，既能稳定血糖，又能提供膳食纤维。“吃够”是指患者每日摄入食物的能量充足，让身体处于较好的状态，能够更好地耐受抗肿瘤治疗带来的各种不良反应，获得更好的治疗效果。

此外，患者可以在治疗期间前往正规医院营养科就医，请医生为您制定个性化的食谱，按需遵医嘱补充恰当的营养制剂。

来源：北京青年报

早上喝咖啡心情好

全球近八成成年人有喝咖啡或茶等含咖啡因饮料的习惯。德国和英国研究人员近期在美国《科学报告》杂志发表的一项新研究发现，咖啡不仅能提神醒脑，喝完后的心情也会变好，这种效果在清晨更明显。

为弄清喝咖啡对情绪变化的影响，德国比勒费尔德大学和英国华威大学研究人员以236名德国年轻人对象，展开了为期4周的研究。参试者每天在智能手机上完成7次简短调查，记录自身情绪变化，以及最近90分钟内咖啡因饮料的摄入情况。对比结果显示，与一天内的其他时间相比，早晨喝一杯咖啡后的心情会更好，愉悦感更强，人也更有活力。其对情绪的积极影响在所有参试者中表现一致，与咖啡因摄入量、焦虑、抑郁或睡眠情况无关。新研究还发现，与不喝咖啡的日子相比，喝咖啡后的悲伤、心烦等负面情绪更少。但与积极情绪提升不同的是，咖啡对负面情绪的影响不存在饮用时段差异。

研究人员解释说，清晨喝咖啡对情绪的提振作用，可能是由于咖啡因能阻断腺苷受体，增加大脑关键区域的多巴胺活性，进而改善情绪、提高警觉度。但需要注意的是，咖啡因存在依赖性，过量或太晚喝都可能引发健康问题，应根据自身情况，适度适时饮用。

来源：生命时报

长期喝茶对身体有什么好处？

生活中爱喝茶的大有人在，红茶、绿茶、白茶、乌龙茶、茉莉花茶……很多“茶友”都有自己的独特喜好。长期喝茶，对身体有这些好处。

“三高”风险低

喝茶可以调节

“三高”。中华医学会主办的《中华老年医学杂志》刊发了一项综述研究《饮茶与老年代谢综合征关系的研究进展》中指出，喝茶可以调节老年人群的“代谢综合征”。

研究指出，茶叶中富含对人体有益的多酚类物质，如儿茶素具有抗氧化、降低血压、降低血糖并改善胰岛素抵抗、降低血脂水平、减少体脂形成等诸多功效。

心血管病风险低 《美国心脏协会杂志》的一项研究发现，喝茶有助于降低心血管疾病风险。

长期坚持饮茶的人高密度脂蛋白胆固醇（好胆固醇）水平下降得更慢，心血管疾病的风险降低8%。

患阿尔茨海默病风险低 《自然》子刊上的一项研究结果显示，与不喝茶的人相比，喝茶可使患阿尔茨海默病的风险降低16%。

来源：中新网



结交糟心朋友加速衰老

“朋友”并不总能给人带来快乐。由美国冷泉港实验室（CSHL）、耶鲁大学和英国医学会共同创立的学术平台MedRxiv最近刊登一项研究发现，结交糟心朋友可能让你加速衰老。

美国印第安纳大学和纽约大学等机构联合对2234名参试者的唾液样本进行表观遗传检测，分析了负面社交关系对DNA甲基化标记的影响。负面社交关系的评估，主要参考了参试者填写的问卷，比如“他是否会给你添麻烦”“他制造的问题是否会让你觉得生活变困难”等，答案为“偶尔”或“经常”的都属于糟心朋友。调查结果显示，六成受访成年人表示自己身边至少有一个这样令人心累的人。此外，糟心朋友的数量与一个人的生物衰老进程呈正相关关系，朋友圈中糟心朋友占比越高，对生物年龄的影响就越大。平均而言，多一个糟心朋友会让生物年龄比实际年龄平均老2.5个月，相当于衰老进程加速0.5%。有意思的是，与单纯的“糟心朋友”相比，“今天安慰你，明天批评你”的朋友所造成的伤害更大。无独有偶，2012年美国犹他大学的一项研究也发现，那些忽冷忽热、若即若离的“伪朋友”关系，会使端粒（染色体末端的保护帽）加速缩短，进而增加心脏病等相关疾病的风险，甚至折寿。

研究人员分析说，负面社交关系可能引发慢性炎症型压力反应，使体内出现更高的炎症水平，免疫系统功能也可能因此受损。这与吸烟者和非吸烟者之间的差异别无二致。

来源：生命时报

处暑节气 一粥一菜加一茶

处暑为秋季第二个节气，“处”有终止之意，标志着暑热正式退场，秋凉渐显。处暑药食养生原则：甘润健脾贴秋膘，酸敛润肺防秋燥。推荐一菜一粥一茶，助您欢乐处暑。

茯苓红豆莲子山药粥

秋季多燥，对于痰湿较重的人来说，是祛湿的好时候。茯苓、红豆、莲子、山药等食材洗净，加水大火煮开，小火慢炖成粥。可健脾和胃燥湿，为秋季祛湿之佳品。处暑时节需甘润健脾，可常饮此粥。

清蒸绿茶鲫鱼

鲫鱼剖开腹部去除内脏，冲洗干净。塞入茶叶，加料酒、葱、姜去腥，放入蒸锅煮熟即可。

鲫鱼味甘性平，入脾、胃、大肠经，可健脾利湿、利尿消肿；绿茶清热泻火，生津止渴、消食除烦。两者合用，可用清热利湿，生津止渴。尤宜于脾虚湿困之消化不良，便溏水肿者。处暑时节，天气转凉，胃口渐开，贴秋膘尤需注意滋腻碍胃，可尝此菜，清淡醒脾，以助消化。

沙参麦冬玉竹茶

沙参、麦冬、玉竹各5克，开水冲泡，代茶饮用。每日3-5杯。

北沙参性微寒味微苦甘，入肺胃经，可清肺养阴、益胃生津、补肺阴清肺热，补胃阴清胃热，生津止渴；麦冬养阴润肺、益胃生津、清热养阴止渴；玉竹性微寒味甘，入肺胃经，可养阴润燥、清热生津止渴。诸药合用，养阴润肺、益



清余湿防秋燥

处暑时节昼夜温差增大，气候特点为“燥气当令，凉热交替”。人体阳气进一步收敛，暑湿余邪未清易困脾，秋燥初起易伤肺津，常见口干咽燥、皮肤干裂、干咳少痰、倦怠等症。养生需清余湿、健脾胃、防凉燥。

处暑养生要点“春捂秋冻”需适度，早晚添衣防凉，午间减衣避热，重点护住颈背与足部。早睡早起敛神气，避免熬夜耗伤阴液。运动养生宜晨起打太极拳、八段锦，傍晚散步微汗即可，运动后及时补充温水。

处暑养生贵在湿燥兼顾，既清夏季残留之湿浊，又防秋季凉燥初袭。饮食宜温润平和，忌大寒大热，重在调和脾胃以生肺金。顺应天时，方能平稳过渡至深秋。

饮食忌贪食生冷（如冰饮、凉菜），以免寒邪伤脾；忌辛辣燥热之物（如辣椒、烧烤），防燥伤津。宜食用薏米、赤小豆、茯苓以清化暑湿；宜食用山药、莲子、芡实以健脾益气；宜食用银耳、杏仁、蜂蜜、芝麻以温润防燥。

来源：人民网