



几片海藻,一勺姜黄茶,一撮亚麻籽……按照许多网站和一大堆营养学畅销书的说法,如果你想降低自己罹患癌症的风险的话,就得在饮食里加上这几样食物。还有那些更传统的所谓防癌食品:大蒜、西兰花、西红柿……它们的益处似乎已无需赘言。抗癌食品正在风行,隔三岔五地就会冒出一项新研究,把抗癌功能赋予白菜、红浆果或是巧克力。

在餐桌上就能找到预防癌症的方法,这当然是个好消息,但必须拿出足够的证据。然而,虽然那些“抗癌”畅销书言之凿凿,有关科学研究也层出不穷,全球的营养学专家们却审慎得多。在世界癌症研究基金会(WCRF)2007年11月发布、最近修订的权威报告中,他们的意见远远没有这么明确且具误导性。因为报告无一处提到绿茶、姜黄或是其他具有神奇功效的饮食,仅仅提出,为了保持健康,必须使饮食多元化,每天尽量多吃水果蔬菜,保持理想体重。

总之,这远非人们大力吹嘘而又热切企盼的“抗癌食谱”。专家们为何如此冷静?以目前的知识水平,到底有没有可能指导人们对某些食品做出取舍,以降低癌症发生的风险呢?

大蒜、西兰花、西红柿、海藻、巧克力、绿茶……

# 抗癌食品真的靠谱吗?

## 那些抗癌食谱只是“个人意见”

“我根本不认为现在有什么能预防癌症的特殊食谱,而且还是适用于所有人的大众食谱。”巴黎一家医院癌症科主任大卫·赫亚特快人快语。有趣的是,他竟然还是《正宗抗癌食谱》一书的作者。他的立场实际上与WCRF很接近。

法国国家医学与健康研究院营养流行病学研究组主任塞尔日·埃尔克贝格则认为,那些老王卖瓜鼓吹自家抗癌食谱功效的网站和书籍,“只表达了作者的信念而已”。原因很简单,这些食谱几乎都只基于一些孤立的科学研究,这和WCRF专家的作风完全不同。

但现实中,在媒体的大肆宣

传下,那些关于食物与癌症联系的研究给人的印象却是研究结果可以直接搬到我们的餐桌上。一项对73223名女性进行的研究指出,食用大豆最多的对象患乳腺癌的风险较低,于是将大豆纳入女性基本饮食的呼声就变得很高。不过,这样的结论根本就是无稽之谈,因为这些研究自身的性质就不允许这样做。

传染病学研究本身在方法上存在一定的偏差,到了营养学这样复杂的领域,自然更是漏洞百出。“传染病学毫无疑问是一种科学研究角度,但它并不是一门实验科学,所以它的证据等级通常较低。”法国南特癌症研究中心的让·梅南托解释道。



很多所谓的抗癌食物,其实并没有得到营养学专家认可

## 科学家难证食物和疾病的关系

事实上,我们吃下的食物含有各种成分,它们相互作用;所以,探索饮食与癌症之间的联系要比研究烟草与癌症关联之类困难得多。如果说通过计算某人每天吸烟数量就能轻松估测其烟草消费量的话,“要得到其饮食状况的可靠资料则更困难。”法国国家食品癌症研究网络协调人波勒·拉蒂诺一马特指出。传染病学专家借助一些非常详细的营养学问卷进行调查,但这并不总是管用。“对照研究”也是如此,这类研究将健康人的食谱与癌症病人的食谱相比较,科学家有时会要求调查对象回忆10年或20年前吃了什么!

“同届人口”研究则更具说服力。这需要招募大量健康对象,长年监测他们的饮食。在此期间,有些人可能罹患癌症。传染病学专家们便会尝试将癌症的发生与某种食品或特定食品成分联系起来。但是,要分析某种食物对癌症发病造成的影响,还得排除其他所有潜在因素……“我们曾长期以为咖啡会引发胰腺癌。”法国一个食品预防与致癌研究小组负责人德尼·科尔佩讲述道,“后来才注意到,研究对象在喝咖啡时会抽上一支烟!”此后,烟草、酒精、社会职业环境等因素在同届人口研究中都得到了密切关注。

“但是,我们考虑再多的混杂因素也没有用,它们总会存

在。”INSERM女性营养、激素与健康小组负责人弗朗索瓦丝·克拉韦尔一沙普隆承认。所以,这些研究在结论中只能提出某种食品可能与某些功效有关联,但绝不会在两者之间建立充分完全的因果关系。因此,单独一项研究永远无法证明某一食物能增加或降低罹患癌症的风险。除非是通过方法严谨得多的“干预性实验”,那还有些可能。

在这第三类传染病学研究中,研究人员会给一组研究对象规定一种饮食模式,并评测其对癌症发病所能产生的效果。Suvimax项目始于1994年,在塞尔日埃尔克贝格的主持下,研究团队对13000名研究对象进行了8年追踪。其中一半人每天服用一粒含维生素和矿物质的胶囊,另一半人服用的胶囊中包含的则是安慰剂(指不含任何药理成分的药物,但外形与真药相像)。医生和研究对象都不知道他们收到的胶囊含有什么成分,这样就最大限度地保证了研究的可靠性。

为了避免此类推论,我们不能采用干预性研究方式直接分析绿茶、姜黄或其他任何食物对癌症产生的影响呢?几大障碍阻止我们这样做。首先,此类研究成本巨大,按弗朗索瓦丝·克拉韦尔一沙普隆的话说,“需要一大批营养学家来确认研究对象严格遵守规定的食谱”。

## 绿茶抗癌的实验并不具备绝对说服力

做上述实验还有一大障碍,更为关键的是,对食物进行干预性实验会遇到一个真正的问题:如果要求研究对象每天喝三杯绿茶,可能会引发安慰剂效应。“如果人们确信绿茶对健康有益,那就可能影响实验结果。”波勒·拉蒂诺一马特解释。所以,必须借助胶囊进行双盲实验,这样研究对象才不知道自己吃了什么。

但要在胶囊里放进什么成分呢?每种食物都有无数成分,都可能对人体产生作用!因此,即使干预性实验能提供最佳的证据,但这种情况也极其罕见。这是否意味着不可能确认某种食品能增加或减少患癌的风险?如果只基于一项研究,的确如此,但如果是几项

研究就不同了。

弗朗索瓦丝·克拉韦尔一沙普隆从1990年起领导了一项对10万名女性进行的同届人口研究,她的团队在2010年9月提出,血液中维生素D含量高可能降低乳腺癌发病风险:“但我们的研究并不具备绝对说服力。要确认这种关联,需要其他研究证实我们的观察结果。”可能的话,应该在不同人群中开展研究,以确认这一关联并非来自基因等方面的特殊性。如果能有一些动物活体及活体外研究为这一关联提供生物学佐证,那就更理想了。

但我们不要误会,无论这些研究多么严谨,仅凭它们自身仍不足以得出营养学方面的结论。例如,

近来有些研究提出,绿茶所含的一种茶多酚,具有引发培养中的人体癌细胞死亡的功效。这是否意味着预防癌症就得牛饮绿茶?并非如此。因为皮氏培养皿里孤零零的人体细胞与我们肌体内的细胞没什么太大关系。“在实验室里培养了10年、20年、30年后,它们已经产生了很多变化,仅仅是提供生物机制信息的工具而已。”波勒·拉蒂诺一马特解释。至于我们茶杯里的茶多酚在被吸收后能否到达目标细胞,则根本无法确认:“大部分都被机体排出体外,不进入血液循环。”在啮齿动物身上获得的研究结论也同样无法推广到人体,因为小白鼠毕竟只是小白鼠。

## 盲从抗癌食谱是在自己身上做临床实验

所以,这些活体外和活体内研究只能提供假设。“人们能把饮食习惯、生活方式建立在假设的基础上吗?”德尼·科尔佩在2010年5月接受“农业生物科学”项目采访时提出了这样的问题。他的回答是:“可以,但得冒些风险!”

的确,以保护健康为目的猛吃某种食物或营养品并非全然无害,上世纪90年代进行的两项干预性研究便是前车之鉴。这两项分别在

美国和芬兰进行的研究,最后得出的结果令人们普遍大吃一惊:补充p-胡萝卜素令吸烟者患上肺癌的概率分别上升了36%和16%!而此前的研究表明,肺癌患者血液中的p胡萝卜素含量低于健康人,研究人员这才想出了让吸烟者服用这一物质以减少患癌风险的主意。“从食物中提取某种似乎能起保护作用的成分,并以片剂形式提供给研究对象,几乎总是以灾难告

终。”德尼·科尔佩指出。因此,如果我们按照一些抗癌食谱的建议,无节制地食用姜黄,并配以胡椒来提高肠道吸收率,谁能保证长此以往不会损害健康?“听从此类建议的人是在自己身上做临床实验!”德尼·科尔佩警告道。而且向一名50岁的男性和一名20岁的女性推荐同样的食物也很荒谬。“人群具有异质性。一人之蜜糖可能是他人之毒药。”让·梅南托提醒我们。

## 很多简单而广泛适用的建议往往为人忽视

“WCRF的报告之所以权威,是因为它将大量研究纳入了考量,从而达到了较高的可信度。”这些建立在科学依据上的建议共有8条:避免超重肥胖;避开引起体重增加的饮食;以植物性食物为主;日常生活中多做体力活动;少吃带肉类与腌肉制品,因为它们会提高结肠癌与直肠癌的发病

率;控制酒精饮料、盐的摄入;避免服用食品添加剂。

有些人会对如此简单的建议感到失望。“这些是极为根本的建议,但又很笼统,因为它们针对的是所有地球公民。”INSERM营养和脂类实验室主任德尼·莱隆提醒我们。既然遵循一些简单的告诫就能避免约三分之一的癌症发生,

为何还要用一些约束性强又未经证实的抗癌食谱把生活复杂化呢?

“热衷于抗癌新方的人们不断从一种所谓的神奇食物成分转向另一种。”波勒·拉蒂诺一马特补充说,“不幸的是,他们最终却忘了预防癌症所要遵循的最基本的营养准则。”

萧舟/编译 摘自《新发现》



网上流传着各式各样的抗癌食谱