

近日,“宁波一女子讲究养生,喝了三年自磨豆浆后查出乳腺癌”的消息传得沸沸扬扬,刷爆微信朋友圈。一时间,谈豆浆色变,甚至波及到了豆腐干等豆制品。豆制品含有植物性雌激素,这被认为是导致乳腺癌的祸首。事实果真这样吗?

昨天,现代快报记者采访了鼓楼医院、江苏省肿瘤医院的权威专家,他们表示,这则消息他们也看到了,只能说是无稽之谈。豆浆具有很好的营养价值,不但不致癌,相反还能降低乳腺癌的发病风险。同时专家们表示,江苏一项调查显示,仅一成多居民豆制品摄入量达标。所以,豆制品不是不能吃,而是根本摄入不足。

现代快报记者 刘峻



# “喝豆浆致乳腺癌”刷爆朋友圈 专家:没道理,放心喝

## 豆浆致癌没有科学依据

这两天微信上流传着一则消息:一位45岁女士,非常讲究养生,每天早上喝自家现磨的豆浆,坚持了近三年后,体检竟查出了乳腺癌,雌性激素水平是常人的几倍。受这条消息影响,有些女性都不敢再喝豆浆了,甚至连豆制品都不敢食用了。

记者搜索发现,这样的消息其实早已不新鲜了,对这种豆浆有毒有害的观点,国内营养学界的权威也早已驳斥过。

中国农业大学食品科学博士“@范志红\_原创营养信息”称:最近有喝豆浆后孩子死亡的案例,原因不明,就赖在豆浆中抗营养物质上。喝豆浆后活着的孩子千千万万,为什么只有一个喝豆浆死亡,就说小孩不能随便喝豆浆?首先要有逻辑思维,然后再要求科学证据。这样就不会被传言轻易吓倒了。

大连中心医院营养科主任王兴国发微博,直接称“豆浆导致乳腺

癌”的说法是胡说八道。

南京鼓楼医院肿瘤内科副主任医师胡文静说,目前没有任何证据显示,大豆中的植物雌激素会导致乳腺发病风险增高。乳腺癌患者中,确实有一部分病人,雌激素水平过高。但人的雌激素与植物雌激素,在化学结构上完全不同,将得病责任推给豆浆,是没有任何科学道理的。

## 喝豆浆能降低乳腺癌发生率

江苏省肿瘤医院营养师王卉告诉记者,豆浆不仅没有害处,相反由于含有优质的大豆蛋白、大豆异黄酮,反而可以提高免疫力,对身体有好处。

据悉,国内也有相关研究显示,经常摄取大豆类制品、葱蒜食品的妇女患乳腺癌的风险显著降低。比如,目前国内最权威的乳腺癌专家邵志敏、沈镇宙、徐兵河主编的《乳腺癌学》一书中介绍,对3000多例乳腺癌的病例和健康对照研究发现,摄入大豆制品最多的女性,患乳

腺癌的危险可以降低30%;青少年时期大豆制品类食物摄入多,可能会降低成年后患乳腺癌的危险。

## 很多人豆制品摄入量不达标

“每天适量喝200-300毫升豆浆,是对人体健康有益的。”王卉说,《中国居民膳食指南》推荐每天食用大豆类食品30-50克。所以,日常饮食中应该适量吃一些豆制品,尤其是更年期妇女,可以降低更年期综合征的发病率。对比这个摄入量,应该说很多人都没有喝到这个标准。

江苏省疾控中心的调查显示,江苏居民摄入豆类及其制品,摄入量呈持续下降趋势。1982年,每天摄入34.1克;2002年为19克;2007年只有13.7克,25年间豆类及其制品下降了59.8%。

专家告诉记者,从营养学角度上说,一天摄入豆类及其制品30克是最低要求,而江苏达到这个水平的人群仅为12.4%。

## 专家提醒

### 1 豆浆要煮熟了喝

豆浆必须煮熟,生豆浆含有凝集素和胰蛋白酶抑制剂,这两种物质摄入过多时可能使人恶心、呕吐、消化不良甚至发生中毒。豆浆经过充分加热,可以消除这两种物质。另外,痛风

病人最好在膳食指南的基础上适量减少豆制品,但痛风病人也不必绝对远离豆浆,只是应当在喝豆浆的同时,相应减少肉类的摄入,控制每日蛋白质的总量才是关键。

### 2 警惕动物性雌激素食品

胡文静说,豆浆导致乳腺癌没有科学道理,但是动物性雌激素食品要谨慎摄入。比如,临床上不建议有乳腺疾病的患者,服用蜂蜜、蜂皇浆、雪蛤等食品。王卉告诉记者,一些所谓养颜的保健品,乳腺疾病患者不要喝。

工作压力,成为近年来乳腺癌发病率以4%的速度递增的两大主要因素。据悉,过去10多年,45-55岁是我国女性乳腺癌发病的第一高峰年龄段,整整较西方提前了10年,但近年来发病最高峰年龄已有延后趋势,全国最新的调查数据显示,48岁成了第一发病高峰年龄,较此前晚了3年。

目前,乳腺癌发病机制比较复杂,除了基因遗传因素,生活方式的改变以及日益增加的

## 智慧旅游大管家

现代快报出品

96066

24小时热线

025-58598151/84783633

工作时间:每周日至周五 9:00-18:00



## 日本本州双飞6日游 一价全包 绝无自费

富士山、忍野八海、浅草寺、仲见世大街、银座、大阪城公园这些经典的日本景点,这个冬天可以让你一次玩个够!

富士山海拔3776米,山峰高耸如云,山巅白雪皑皑,是日本第一高山,成为日本的象征。忍野八海以其优美的自然环境闻名,池水波光粼粼,与美丽的富士山合为一体,美不胜收,吸引无数摄影家不远千里前来取景。浅草寺建成于628年,是东京都内最古老的寺庙。寺门中央悬挂着写有“雷门”二字的大红灯笼,成为浅草寺的象征。雷门前的仲见世大道,是一条传统繁华商业街。

2人报名立减200元

12月27日 3899元/12月31日 3999元

2016年1月7、10、14日 3599元

## 现代快报智慧旅游大管家量身定制中老年产品

# 2480元 泰国五晚六天深度休闲游 绝无自费项目,送胶东半岛五日游

你应该知道,近几年,身边好多人要么已经去过泰国,要么就在准备去泰国。泰国确实适合作为东南亚旅行的首选目的地,他的美食、海滩和热情的人民会让你宾至如归。现代快报智慧旅游大管家为中老年游客量身定制了一条泰国线路,2480元泰国五晚六天深度休闲游,绝无自费项目,送胶东半岛五日游,前20名报名的游客还独家赠送儿童写真并制作成2016年台历。每人限用一份。

★绝无自费项目。如若违约,将退还所有旅游费用,并承诺将此条款写入旅游合

同。  
★每团不超过30人。将严格控制每个泰国团的人数不超过30人,并且由出境领队经验与泰国接团经验在五年以上的领队与导游提供服务。  
★剔除刺激项目。因是给中老年人定制的产品,行程中不安排潜水、冲浪快艇等刺激项目,独家推出“海军俱乐部”,大家既可以在海滩上漫步或享受“日光浴”,也可以在沙滩跳起“广场舞”。  
★慢走细游。我们的行程将在游览大皇宫、玉佛寺等主要景点时增加一倍的游览

时间,让中老年游客有更加充足的时间去感受泰国当地的美丽风光和风土人情。

线路详情:  
泰国五晚六天深度休闲游  
发班日期:12.17(已满)、12月24日(已满)、2016年1月7日(已满)、1月14日  
发班价格:2480元/人 1月28日 2980元/人(包含往返机票及税费、机场税、全程酒店住宿、行程中团队用餐安排、空调旅游大巴、领队导游及司机的基本服务费、行程中所列各项游览项目及入场费用)250元签证费不含  
线路提供:江苏南京旅游集散中心旅行社有限公司

## 茅山新年祈福、句容打年货一日游

中国道教名山,被道家列为第一福地、第八洞天。是神圣的革命圣地,陈毅、粟裕、张鼎丞在此创建了根据地。有九霄万福宫、元符万宁宫、仙人洞、华阳洞、喜客泉、新四军纪念馆、苏南抗战胜利纪念碑等景点。称之为“华夏第一仙像”的露天老子铜像。亭殿楼阁尽是画,山水风物皆有情,还有扑朔迷离的道家文化。

句容打年货一站搞定一吃、看、玩、购年货。杀年猪、打年货、烧老酒、绿色食品,成就健康。

发班日期:12月26日 全年仅此一班

发班价格:49元/人

## 现代快报乐游会、现代快报旅游俱乐部,大型年终会员答谢活动。只需支付15元,带您汤山一日游

你真的没有看错,这趟旅程只需15元。在汤家家温泉村免费享受温泉泡脚,到汤山七坊村去看传统手工艺:油是怎么榨出来的?豆腐脑是豆腐做的吗?……

到了汤山怎能不接触温泉?虽然只花了15元,但您同样有机会接触温泉,坐在温泉渠两边,轻轻将脚放入温泉,只觉一股暖意直击心扉,清冷的空气直达胸腔,与脚底

往上蔓延的暖意融合在一起,那就是爽!  
手工的榨油机是不是只存在儿时的记忆里?现磨出来的豆腐是什么味道?……这些久违的传统手工艺,您将在汤山七坊村一看到。这里有豆腐坊、粉丝坊、酱坊、茶坊、糕坊、面坊、油坊、炒米坊等传统手工作坊,会有民间艺人在此现场制作,向您展示农副产品传统工艺流程。

汤山的奥特莱斯是不是已经如雷贯耳,行程里也安排了这里,想逛大牌折扣店,不用再再去上海、香港了!

线路详情:汤山七坊、汤家家温泉村、奥特莱斯一日游  
发班日期:12月19日、12月26日、12月30日  
发班价格:15元/人(70周岁以上,18周岁以下加收20元,包含景点大门票,往返空调大巴,全程导游)

- 1.乘16路/23路/306路/33路/Y16路到新街口(南)下车步行48米
- 2.乘26路/2路/30路/46路/60路到新街口(青石街)下车步行48米
- 3.乘29路/60路/Y24路到长江路下车步行165米
- 4.乘坐地铁1号线/2号线至新街口站下,7号出口。步行200米至青石街
- 5.乘160路/27路/5路/68路到长江路估衣廊下车步行185米
- 6.乘1路/3路/5路/9路/25路/34路至新街口东下,新街口新华书店往北200米

报名信息 报名地址:南京市洪武北路55号置地广场1楼金鹰国旅 QQ群1群:107697714(2群已满) 3群:248506662 L-JS01500 金鹰国际旅行社