

饮酒易加剧乳腺癌复发风险

据澳大利亚“新快网”报道，澳大利亚维州癌症委员会(Cancer Council Victoria)一项研究发现，每天只喝一小杯酒也可能会加剧乳腺癌复发的风险。

研究显示，每天喝一杯60毫升的酒，或一周饮半瓶酒，便足以增加乳腺癌复发的风险。研究表明，乳腺癌5年整体存活率约90%，采取健康的生活方式可以降低复发率。

澳大利亚维州癌症委员会建议，身体健康的男性和女性每天饮酒量不超过两“标准杯”，这有助于降低酒精对身体的损害。



牛磺酸可通过食物摄取

据国外报道，广泛添加于营养剂中而为人熟知的牛磺酸，可通过海鲜等食物摄取。报道称，人们在疲劳无力时饮用的滋补营养剂和抗疲劳营养剂的主要成分为牛磺酸，它能促进糖分分解，修复基因，补充人体能量。因此，牛磺酸不仅具有缓解疲劳的效果，还有保持肌肉、心血管、肾脏和肝健康的功能。

牛磺酸主要来源于肝，但含量只有人体所需的一半，另一半最好通过食物来补充。其中，海洋动物中的牛磺酸含量最高，以100克海产品为标准，海螺中牛磺酸含量为1536毫克，牡蛎中含量为1163毫克，金枪鱼中含量为954毫克。此外，章鱼、螃蟹、虾、海带、蛤蜊和贝壳中的牛磺酸含量也非常丰富。

常吃鱼降低患胰腺癌风险

日本国立癌症研究中心近期在《美国临床营养学杂志》上发表报告称，大量摄取“n-3多不饱和脂肪酸”的鱼类脂肪酸能够降低患胰腺癌风险，最大可至30%。

研究人员分析了上世纪90年代到2010年间日本的一项约8.2万人的健康调查，根据摄取鱼类n-3多不饱和脂肪酸的数量，将上述人群分为4组。

研究人员发现，调查对象中有449人患上胰腺癌，而摄取n-3多不饱和脂肪酸最多的一组与最少的一组相比，胰腺癌发病风险要低30%。

此前有研究报告指出，胰腺癌的发生与慢性炎症有关，而来自鱼类的n-3多不饱和脂肪酸具有抗炎症和调节免疫功能的作用，可能因此降低了胰腺癌的发病风险。



花香能治疗结直肠癌

德国波鸿鲁尔大学最新研究发现，花香的气味分子可以抑制结直肠癌细胞生长。

研究人员用花香分子处理肿瘤组织样本，结果表明，细胞增殖减缓且比之前移动得更慢。这表明花香分子可抑制肿瘤生长和转移。此外，研究人员还发现，花香会造成癌细胞死亡。之后研究人员又对患肿瘤的小鼠进行了检测，得到了相同的结果。

研究人员认为，研究结果代表了结直肠癌治疗的一种新方法，并建议人们平时可以多闻闻令人舒适的花香，不仅身心愉悦，还能对抗疾病。🔴