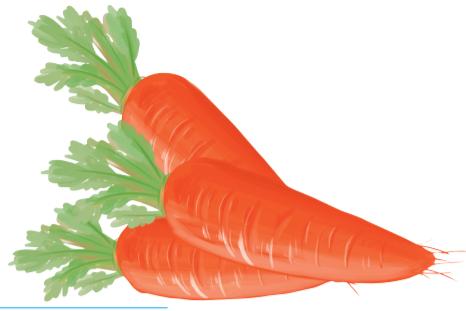


# 降低癌症发病风险、防治心血管疾病…… 常吃胡萝卜好处多多

很多人都知道吃胡萝卜对眼睛有好处,其实它还有更多功能,研究显示:常吃胡萝卜可以预防癌症、延长寿命,甚至还有防治心血管疾病、预防便秘的作用。怎么吃才更营养呢?



## 1 别小瞧胡萝卜的好处 降低癌症发病风险

2023年12月,食品营养学领域的国际期刊《食品科学与营养学评论》发表了一项重要研究。

研究发现:每天吃点胡萝卜,可以有效降低癌症发病风险。与不吃胡萝卜的人相比,每周吃400克胡萝卜,可将癌症风险降低20%;就算每周仅吃60克,也能将癌症风险降低4%。

在这项研究中,研究人员荟萃分析了198项符合条件的研究,共纳入138917例癌症病例和4707643名参与者,通过食物频率问卷形式收集了胡萝卜摄入量,分析了胡萝卜摄入量、 $\alpha$ -胡萝卜素血浆浓度与癌症发病率之间的关系。对胡萝卜和 $\alpha$ -胡萝卜素摄入量分析发现,与摄入最低量的人相比,摄入最多的人,癌症发病率降低10%。此外,在不同地区、不同类型癌症中,胡萝卜摄入量始终与癌症发病率呈负相关。

近年研究还发现, $\beta$ -胡萝卜素具有潜在防癌作用:缺乏维生素A的人群癌症发生率比健康人群高2倍以上,而橘色胡萝卜中的 $\beta$ -胡萝卜素不仅能降低癌症风险,还可减轻化疗后的不良反应,对多脏器起到保护作用。

此外,橘色胡萝卜还含有叶酸(抗癌成分)和木质素(能提升免疫力、间接抑制癌细胞),堪称“营养全能手”。

### 补肝明目 防治心血管疾病

橘色胡萝卜最突出的营养标签是 $\beta$ -胡萝卜素,部分品种可达300~400毫克/千克,是大白菜的十几倍甚至几十倍。

这种成分进入人体后,可在肝脏和小肠黏膜酶的作用下转化为维生素A,不仅能补肝明目(对夜盲症有改善作用),还能清除血液中的自由基,辅助防治心血管疾病。

### 预防便秘

胡萝卜膳食纤维含量比较丰富,膳食纤维的摄入不仅有助于增强饱腹感,还能促进胃肠蠕动,辅助预防、缓解便秘。同时,膳食纤维也是肠道益生菌的“口粮”,对平衡肠道菌群、预防肠道疾病等都有一定好处。

### 美容养颜

胡萝卜还含有丰富的B族维生素,能改善皮肤新陈代谢,维持肌肤细腻光泽,兼具美容养颜功效。

## 2 不同颜色胡萝卜的“健康密码”

最早的胡萝卜并非如今常见的橘色。

据考证,它起源于阿富汗地区,最初是白色且带有少量花青素的模样,随后逐渐演变为黄色、红色,最终成为现代超市中最常见的橘色类型。

如今,除了主流的橘色胡萝卜,紫色、紫黑色等小众品种也逐渐进入市场,若按颜色分类,可分为黄、红、紫、橘四大类;按形状则分为圆锥形与圆柱形两种。

尽管橘色是绝对主流,但每一种颜

色的胡萝卜都有独特的营养优势。

**橘色胡萝卜:** $\beta$ -胡萝卜素的“冠军选手”

$\beta$ -胡萝卜素有助于防癌抗癌、保护眼睛、防治心血管疾病。

**红色胡萝卜:**番茄红素的“代表选手”

红色胡萝卜的核心优势是富含番茄红素,其含量与番茄相当。

番茄红素有助于抗氧化、调节血脂、预防心血管疾病。

**紫色胡萝卜:**花青素的“隐藏高手”

这类小众胡萝卜的“颜值担当”背后,是高含量的花青素(测定最高可达3000毫克/千克)。花青素同样是强抗氧化物质,有助于抗氧化、抗衰老,对预防慢性炎症有潜在益处。

### 注意:

胡萝卜和我们常吃的萝卜没有直接联系。胡萝卜虽然和萝卜比较像,但它其实属于伞形花科,芹菜、香菜、茴香才是胡萝卜的“亲戚”。

## 3 胡萝卜怎么吃才更营养?

### 生吃

胡萝卜营养丰富,其中有些营养素属于水溶性营养素,比如维生素C、B族维生素、花青素、槲皮素等,这些营养素不耐高温,所以生吃胡萝卜可以利用槲皮素来增加冠状动脉的血流量,对高血压、冠心病患者有好处。生吃胡萝卜还可以利用胡萝卜的膳食纤维来加强吸水性,加强肠道的蠕动,既可以预防便秘,又可以通便。

### 熟吃

胡萝卜中还有一些是油溶性的营养素,其中最主要的就是 $\beta$ -胡萝卜素。

$\beta$ -胡萝卜素能够耐高温,烹饪胡萝卜可以使90%的 $\beta$ -胡萝卜素得到利用。胡萝卜素如果溶于油,就能够被我们人体吸收。

推荐用压力锅炖胡萝卜,能够减少胡萝卜与空气的接触,还能够更好地提高胡萝卜素的利用率。

### 注意:

生吃时 $\beta$ -胡萝卜素(脂溶性)的吸收率较低,若以补充维生素A为主要目标,建议选择熟吃。

每人每天应该均衡地摄入10毫克天然胡萝卜素,相当于1~2根胡萝卜。

如果每天能吃1根胡萝卜,长期坚持对身体会有一定好处。

生吃易获取维生素,熟吃易获取 $\beta$ -胡萝卜素。

每人每天应该均衡地摄入10毫克天然胡萝卜素,相当于1~2根胡萝卜。

据CCTV生活圈

# 注意!“无糖”食品暗藏陷阱 当心!“代糖刺客”伤害健康

货架上,瓶身上带有“0糖”“无糖”“减糖”等标签的饮品琳琅满目,甜腻口感与“健康”标签的反差,让不少消费者陷入困惑。

随着大众健康意识的提升,人们对糖分的摄入愈发谨慎。一些商家嗅到商机,大量添加代糖的“无糖”食品涌入市场,阿斯巴甜、安赛蜜、山梨糖醇、麦芽糖醇等甜味剂,成为饮料、面包、糕点等食品中的“常客”。

## A “无糖”并不等同于“健康”

然而,“无糖”并不等同于“健康”。一位女性消费者告诉记者,因血糖偏高,她曾长期依赖“0糖”食品,却发现血糖始终居高不下。仔细查看配料表后,她才发现,自己常买的“0糖”饮料和“无糖”面包中,都添加了山梨糖醇等代糖。

“这些食品吃起来和普通含糖食品没有区别,有些甚至更甜;但是因为包装上显著标明‘0糖’,让人觉得即便吃了也不影响身体健康。”方欣说,后来她查阅资料才知道,长期食用含代糖食品可能会刺激食欲,反而不利于控制体重和血糖。

湖南人和人(湘潭)律师事务所律师许伟指出,部分商家在商品包

装和宣传上刻意突出“0蔗糖”,却添加果葡糖浆等升糖快的小分子糖,利用一些消费者对“无糖”的普遍认知(糖尿病患者认为“0蔗糖”等于不影响血糖”等)进行误导,属于典型的“片面真实”式宣传,存在构成虚假或引人误解的商业宣传的可能。

他解释,根据相关规定,食品标签中的“糖含量”需标示葡萄糖、果糖、蔗糖、麦芽糖等糖类含量之和,即便蔗糖含量为0,商家仍需明确标注其他糖类成分及含量,若只显著标注“0蔗糖”,刻意弱化添加了其他糖类,极易让消费者产生“0蔗糖等于0糖”的错误认知。

## B 如何避开“代糖刺客”?

值得关注的是,《食品安全国家标准 预包装食品标签通则》(GB 7718-2025)已针对此类问题作出明确规定,强调食品标签信息必须真实、准确且无误导性,对于“无”“不含”“0”等表述,原则上仅当产品中对应成分含量为0时方可使用。该标准将于2027年3月16日正式实施,此前生产的库存产品可销售至保质期结束。

许伟提醒,若商家在蔗糖含量高于0时虚假标注“0蔗糖”,或未对其他应标示糖类进行同等说明,可能违反反不正当竞争法、食品安全法、消费者权益保护法等,还可能构成民法典规定的欺诈。

如何避开“代糖刺客”?广州大学法学院讲师肖平辉建议,消费者应养成查看配料表的习惯:“配料表顺序即含量顺序,若靠前位置出现果葡糖浆、蜂蜜、浓缩果汁等,绝非真‘无糖’;若为三氯蔗糖、阿斯巴甜、赤藓糖醇等成分,也说明添加了代糖。”

中国农业大学食品科学与营养工程学院教授范志红则强调,消费者需明确自身需求,究竟“是为控血糖还是减重?要根据目标选产品”。同时,消化功能较弱者需谨慎食用含代糖食品,避免加剧肠道不适。她还呼吁企业履行告知义务,在产品包装上明确标注需注意的成分及不适宜人群,让消费者明明白白消费。

据《法治日报》

## 甲状腺癌都很“温和” 是真是假?

甲状腺癌在民间有“懒癌”“最幸运的癌”之称。这个说法到底有没有道理呢?其实不能一概而论,得结合具体情况分析。

从整体来看,甲状腺癌的预后确实比较好,但不同亚型的差别很大。其中最常见的是甲状腺乳头状癌,它的恶性度较低,5年生存率、10年生存率在90%左右,和其他很多恶性肿瘤比起来,治疗效果要好得多。

但是,并非所有甲状腺癌都“温和”。如甲状腺髓样癌、甲状腺未分化癌的恶性程度就相对较高,特别是甲状腺未分化癌进展迅速,容易出现局部侵犯与远处转移,且目前还没有有效的治疗手段,患者1年生存率不到20%。

因此,被确诊甲状腺癌后不能掉以轻心。甲状腺未分化癌在所有甲状腺癌中的占比不足2%,发病率比较低;其他绝大部分甲状腺癌只要接受规范的诊治和坚持复查随访,治疗效果都比较好。

对于甲状腺髓样癌、未分化癌等恶性度较高的亚型,治疗上不能只靠手术,还需要配合靶向治疗、化疗、放疗等手段,打好治疗“组合拳”,才能更好地控制病情。

据健康中国