

餐桌上的那一抹紫

赤橙黄绿青蓝紫。紫葡萄、蓝莓、桑葚、黑加仑，它们所代表的紫色也是一种自然色。也许人们习惯了青菜的绿色，适应了西瓜的红色和芒果的黄色，甘蓝、茄子、甘薯、洋葱的紫色，乍看竟有些突兀了。为什么会有这些紫色的蔬菜？吃紫色蔬菜安全么？这些紫色蔬菜对人体有哪些影响？

首先，洋葱和茄子是人们司空见惯的蔬菜，它们呈现出紫色主要是因为含有花青素，这是紫色食物所共有的一种植物化学物质，具有很强的抗氧化性，可以有效帮助人体清除自由基，抵抗衰老。还能够预防高血压、减缓肝功能障碍，改善视力，消除眼部疲劳。浆果类蓝莓中花青素含量最高，其次是紫葡萄。由此可见，有些紫色食物原本就是大自然的产物。

其次，现代科技发展迅速，转基因棉花、转基因大豆、太空椒频频出现，增加了人们的选择范围。但是利用基因工程手段培育出来的这些新品种对人体健康的利弊仍有待考究。紫甘蓝、紫甘薯、紫玉米是例外，它们并不是基因技术的产物，而是分别从美国、日本、秘鲁引进的新品种，是被当地人一直食用至今的，所以它们的历史是完全经得起考验的。更重要的是，天然紫色食物一般不会因做法的不同而导致营养的流失，所以可以按照生活习惯烹饪加工。

最后，让我们来梳理一下紫色食物的营养价值。紫色食物一般都含有丰富的花青素，可以消除体内自由基损伤，降低氧化应激，有抗氧化功能。另外，紫色食物还含有人体必需的微量元素硒，硒不仅具有抗氧化能力，还能调节人体免疫力，在预防和抵抗癌症方面功效显著。蔬菜水果的营养价值高低，尤其是维生素和矿物质抗氧化成分的含量往往随其颜色的加深而升高。同一品种的食物，颜色越深营养成分越高。研究已证实，紫甘蓝、紫



玉米、紫甘薯维生素和矿物质含量明显高于其普通品种。紫玉米中的花青素是普通玉米的10倍以上；紫茄子含有丰富的芦丁和维生素C，能保护心血管；深紫甘蓝富含维生素C和硫元素，可有效维护皮肤健康；紫甘薯含有锌、钙、镁、硒等对人体有益的元素。

谈到这里，难道只有蔬菜和水果中有紫色的？答案是否定的。紫米也属于紫色食物的范畴。紫米富含纯天然营养色素和色氨酸，下水清洗或浸泡会出现掉色现象（营养流失），因此不宜用力搓洗，浸泡后的水（红色）请随同紫米一起蒸煮食用，不要倒掉。紫米煮饭，味极香，而且吃口糯，民间作为补品，有紫糯米或“药谷”之称。

所以不要拒绝紫色，它们为你我的健康又增加了一份保障。齐阳 蔡东联（教授）（第二军医大学附属长海医院临床营养科） 图 IC

“蔬菜烹饪不当可能引起中毒”，话虽耸人听闻，但仍需引起人们足够的重视。四季豆就是那种可能因为烹饪不当而引起食物中毒的蔬菜。

四季豆因地区不同又称菜豆、豆角、白饭豆、云扁豆、龙爪豆、龙骨豆、芸豆、白豆、二生豆等等，在浙江衢州叫做清明豆，在中国北方叫做豆角。四季豆是人们餐桌上的常见蔬菜之一，无论单独清炒，还是和肉类炖煮，抑或焯熟凉拌，都是人们喜欢食用的菜肴。四季豆富含蛋白质和多种氨基酸，性甘、淡、微温，归脾、胃经；化湿而不燥烈，健脾而不滞腻，为脾虚湿停常用之品，经常食用能健脾胃，增进食欲。

四季豆本身含有两种毒素，还含有皂苷、皂素、胶蛋白酶抑制剂，其对细胞膜有刺激性，且能破坏红细胞。它们对胃肠道产生刺激，引起胃肠道局部充血、肿胀及出血性炎症，可以使人体红细胞发生凝集和溶血。但这些毒素并不可怕，只要加热至100℃，使四季豆彻底煮熟，其毒素就会被破坏。如果烹饪加工方法不当，毒素没有被完全破坏，四季豆进入人体后就容易导致中毒。

质量好的四季豆，豆荚果呈翠绿色、饱满，豆粒呈青白色或红棕色，有光泽，鲜嫩清香。否则其质量就较差。有些家庭喜欢吃四季豆，就一次烹饪加工较多四季豆，翻炒不均，受热不匀，毒素不易除去。一些饭店的厨师喜欢把四季豆先在开水里焯一下，然后再用油爆炒，误认为两次加热就保险了，已将毒素分解，殊不知两次

蔬菜烹饪不当可能引起中毒

加热都不彻底，且不一定达到煮熟、煮透。煮变色的要求，毒素照样无法完全破坏。还有些饭店的厨师贪图四季豆颜色好看，且怕煮熟煮透后四季豆变软，吃起来不爽脆，便不把它加热煮透。这些都是常见的四季豆加热不够导致中毒的原因。

四季豆中毒的潜伏期一般为30分钟至数小时。主要为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠炎症状，同时伴有头痛、头晕、出冷汗等神经系统症状。有时四肢麻木、胃烧灼感、心慌和背痛等。

四季豆中毒的处理方法：1.轻症中毒者，只须静卧休息，少量多次饮服糖水或浓茶水；2.中毒严重者，若呕吐不止，造成脱水，或有溶血表现，应及时送医院治疗；3.民间方用甘草、绿豆适量煎汤当茶饮，有一定的解毒作用。经及时治疗，大多数病人在2-4小时内即可恢复。

预防四季豆中毒的方法非常简单，首先注意不买、不吃老四季豆，烹调前应将四季豆两头和豆荚摘掉，因为这些部位含毒素较多。摘掉四季豆两头和豆荚，能减少毒素，又易消化。烹饪时，每一锅的量不应超过锅容量的一半，用油炒过后，加适量的水，加上锅盖焖煮，并用铲子不断地翻动四季豆，使受热均匀。只要把全部四季豆煮熟焖透，使四季豆外观失去原有的生绿色，吃起来没有豆腥味，就不会中毒。

近来，较多人喜欢到饭店用餐，作为食客，也要有自我保护意识，若发现上桌的四季豆色彩佳佳时，则要先浅尝一口，没有臭青等异味时，方可放心食用。戴璐（闸北区食品药品监督管理局所）



黑黛，轻松解决您的脱发形象！
拨打电话 到公司咨询 **4000-890-900**
享4大免费体验，再送500元增发抵用券

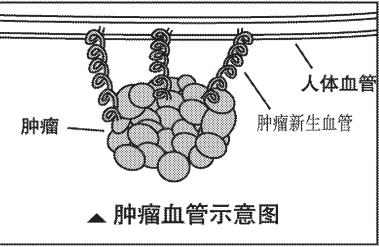
肿瘤治疗期间谨防转移灶的“反作用”

过去的综合治疗大多是“消灭肿瘤+消灭肿瘤”的模式，预期不久的将来，“消灭肿瘤+改造肿瘤/改造机体”将成为一个趋势。因为消灭肿瘤常有促进残癌转移的反作用，如合并改造肿瘤/改造机体，将抵消其“反作用”而提高疗效。诚然，消灭肿瘤仍为主流，而改造肿瘤/改造机体即将成为重要的补充。

肿瘤转移猛于虎 阻断血管是根本

转移，是指肿瘤细胞脱离原发部位，通过淋巴和血液系统向周围淋巴结及肝、肺、骨、脑等组织占位的现象，所有的肿瘤治疗最后都集中在防止和阻断转移上。对于肿瘤病人来说，不仅仅是清除掉原发瘤，只有真正根除、控制了肿瘤的转移，才称得上治愈。

肿瘤的生长和转移复发，是依赖于肿瘤新生血管的形成，没有肿瘤新生血管的生成，肿瘤就无法生长和转移。只有出现了肿瘤新生血管，才是判断恶性肿瘤最根本的标志。



肿瘤在生长超过1毫米（笔尖大小），由于缺少氧气和营养供应，就会释放出肿瘤血管内皮因子（VEGF），表皮因子（EGF）等促生因子，形成与人体正常血管相连接的新生血管网络，从正常血管中

获取大量营养和氧气，使瘤体得以迅速生长，并且开始出现转移和胸、腹水，危害甚大。而一旦原发瘤生长突破1公分时，必然会在病人的肝、肺、骨、脑等重要器官形成一个或多个转移病灶。至此，肿瘤作为全身性疾病的最大特征真正形成。

抵消肿瘤反作用 生命才会有保障

原发肿瘤只要突破1公分大小（小于1公分瘤体，有转移现象，但并未形成转移病灶）就会在其肝、肺、骨、脑等器官出现一个或多个转移病灶。临床治疗前，原发瘤通过释放血小板反应蛋白（TSP-1）控制转移灶，始终维持着10:1大小的平衡生长。

远处转移病灶往往是直接控制病人总生存期的决定性因素，2005年美国临床肿瘤学会（ASCO）年会报告：远处转移病灶使患者总死亡风险增加13倍，而局部复发使总死亡风险增加5倍。

大部分肿瘤病人和家属，当确诊时都急于通过传统手术、放化疗等手段去消除原发瘤（此时大部分病人在临床检测时，转移灶还无法被发现。），缓解了瘤体对患者身体的压迫，为治愈肿瘤创造了条件，但同时也减少和清除了原发瘤对转移灶控制因子（血小板反应蛋白：TSP-1）的释放，使转移灶处于失控状态，以比治

疗前生长快10倍以上的速度进行补偿性增长出现“反作用”，使肿瘤患者的生命周期大大缩短（这也是上海新发癌症病人40%当年死亡的根本原因）。导致大部分肿瘤病人在整个治疗结束后的半年时间内，又出现了可检测到的1公分以上的转移灶。正是这些转移瘤在肝、肺、脑等重要部位疯狂长大，导致人体器官正常机能丧失，衰竭死亡。

肿瘤的完整治疗 康复的不二法则

治疗的目的，是治愈。肿瘤作为全身性疾病，在临床治疗时，患者及家属应在考虑消除原发瘤时，更应特别重视补充和提高血小板反应蛋白（TSP-1）内源性生长，降低细胞的粘附、诱导肿瘤凋亡、抑制血管新生、下调促生因子等。抓住临床医生创造的治愈和康复机会，为病人的长期生存和治愈奠定坚实的基础。

据中国医学科学院血液学研究所报

肿瘤完整治疗模式		
手术	肿瘤细胞 ↓ 肿瘤内皮组织	血管生成抑制剂
放疗		血管阻断剂
化疗		

导，血小板反应蛋白（TSP-1）的内源性表达，可使肿瘤转移率降低15-20倍，原发瘤的体积缩小6倍。

相关内容摘自《肿瘤血管靶向治疗》（人民卫生出版社 ISBN978-7-117-09213-5）、中国工程院院士汤钊猷《消灭与改造并举》（上海科学技术出版社 ISBN978-7-5478-0922-8）等。

我国首个——抗肿瘤转移主题展馆 落户上海

截止2009年底，上海肿瘤患者五年生存率36.7%，只相当于美国上世纪60年代的水平；经过传统手术、放化疗等手段，上海近40%的新发恶性肿瘤患者还是当年死亡。

转移，是判断肿瘤良恶性的根本性指标，是造成肿瘤患者死亡的最重要原因。据中国抗癌协会肿瘤转移专业委员会（上海）科普基地调查显示，80%以上肿瘤患者对转移和抗转移方法认识极其缺乏。



由中国抗癌协会肿瘤转移专业委员会与上海仁华医药科技有限公司，联合创办的国内首个抗肿瘤转移主题展馆落户于徐家汇肇嘉浜路825号。该展馆分为6大展区，包括上海恶性肿瘤调查报告、恶性肿瘤转移的常识和危害、战胜肿瘤的智慧等。

主题馆已向公众免费开放，在这里可以全面的认识肿瘤转移的知识以及抗肿瘤转移的方法。

详情请咨询
021-55621000