

乳癌患者,少踩“甜蜜陷阱”

□本报记者 刘伟芳 设计 李钊铭

冽冽寒冬,来一杯热热的奶茶是多么快乐的事呀!新年欢聚,柔软香甜的蛋糕、入口即化的冰淇淋、酸甜可口的果汁,是不是让人食指大动?

尤其现在临近过年,走亲访友、聚会应酬,人们有更多可以敞开吃喝的机会,放松一整年

的疲惫身心。

然而,高糖饮食不仅可能增加体重,还可能对三高等慢病产生影响,乳癌患者也要注意含糖食品的“甜蜜陷阱”。

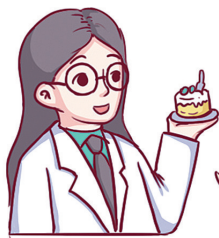
本期【九点医刻】特邀本报健康大使、福建省肿瘤医院乳腺外科副主任医师吴秀凤来说——



本期嘉宾

吴秀凤 副主任医师
福建省肿瘤医院乳腺外科

听说女性喜欢吃甜食,癌也喜欢?



女性的生理特点也决定了她们尤为喜欢吃甜食。

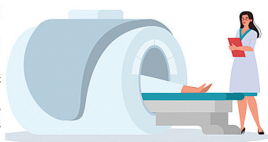
甜食会激活大脑中的多巴胺神经元,刺激神经末梢,让人感到兴奋,进而使大脑对糖产生渴望。这种机制对于女性和儿童尤为重要。



女性每个月从排卵到经期这段时间,大脑中能带给人快乐的5羟色胺和多巴胺的水平会下降,但糖能促进脑内5羟色胺的合成,因此女性会较多地选择吃甜食来缓解不良情绪。



但癌也喜欢甜食,癌细胞吸收糖量远远大于正常细胞,最直接的证据就是检测癌症所用的PET-CT。



其方法是将含葡萄糖的正电子放射制剂注入静脉,扫描出葡萄糖在全身细胞的代谢情况,葡萄糖高度集中的区域,就是癌细胞所在的位置。



高糖摄入会间接增加癌症风险吗?

糖本身不会致癌,但高糖摄入可以间接增加癌症风险。



高糖饮食很可能造成营养失衡或代谢问题,通过促进肥胖,高糖摄入可以间接增加癌症风险。

还有证据表明,常吃甜食会影响胰岛素和相关激素水平,从而增加患某些癌症的风险。

一项发表在《英国医学杂志》(BMJ)上的研究进一步探索了含糖饮料和人工加糖饮料与癌症风险之间的关系。



研究团队调查了101257例法国成年人



结果分析显示,即使每天增加100ml含糖饮料的摄入量,也会让总体患癌风险增加18%



患乳腺癌的风险更会增加22%。

营养学顶级杂志《美国临床营养学杂志》的研究也发现:



较高的糖摄入量与罹患癌症风险呈正相关,也就是说一天的糖摄入量越高,患上癌症的几率越高。

这种关联主要表现在摄入过量的糖会使乳腺癌患病风险增加47%,尤其是绝经前乳腺癌患病风险。



可以尽情享受代糖吗?



近年来,市面上流行起无糖、0糖饮料,但实际喝起来还是会甜。

这是商家用代糖(即人工糖)替代蔗糖,代糖通常不会带来额外的热量,也不易引起血糖水平的波动。



但需要注意的是,代糖虽然理论上比蔗糖对人体略微好些,但代糖可能改变我们的味觉体验乃至饮食习惯。

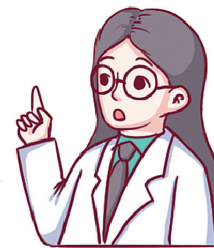
大多数代糖的甜度都远超蔗糖,长期摄入这些强力甜味剂会过度刺激大脑中的甜味受体,提高我们对甜味的阈值,结果就是会造成在无意中摄入更多的糖类。



怎样控制含糖食品摄入?



控制含糖食品摄入的办法只有一个:不喝少吃!



逐渐减少含糖饮料饮用量,或者用其他饮品替代,如白开水、淡茶、柠檬水、不加糖的咖啡等。

热爱吃甜食的人群,应开始控制糖摄入量;然而,控制糖摄入量也不是拒绝一切含糖食物,建议多吃富含营养素的“天然糖”,如水果、蔬菜、地瓜、全麦等食物。



但值得提醒的是,100%果汁也属于含糖饮料,所以不建议用果汁代替水果。