

这些保健“常识”，别再信了

阅读提示

纤维有助排便、补钙稳定血压、吃可可粉能减肥……记者调研发现，这些在国内流传颇广的保健“常识”，其实至少在欧盟并没有得到官方认可。全球范围内，欧盟是公认的保健品监管较为严格的地方。

纤维有助排便、补钙稳定血压、吃可可粉能减肥……记者调研发现，这些在国内流传颇广的保健“常识”，其实至少在欧盟并没有得到官方认可。

全球范围内，欧盟是公认的保健品监管较为严格的地方。在欧盟委员会官方网站上，可查到一份共 800 多页的清单，上面列举获欧盟批准或禁止使用的保健品宣传语，并都附有相应理由，即欧盟食品安全局的科学意见链接。

记者浏览这个清单发现，一些广为流传的健康“常识”，其实并不正确或者未获得足够的证据支持。

例如，膳食纤维摄入有助增强饱腹感、规律排便、体重管理、维持正常血糖浓度和维持血液胆固醇水平等说法，就未被欧盟食安局采纳。该机构在参考 41 篇学术论文后得出结论，膳食纤维摄入与所宣称的这些益处之间无法建立因果关系。

欧盟食安局解释说，膳食纤维是一类人类小肠无法吸收的碳水化合物统称，“摄入膳食纤维对于人体有各种生理影响。受每种纤维的独特物理和化学性质以及摄入剂量和方式不同的影响，产生的生理效应也会有区别”。



补钙有益身体健康的说法也广为流传。欧盟食安局在一篇科学意见文章里肯定了补钙对骨骼和牙齿健康、肌肉功能和凝血功能的益处，但同时澄清，没有足够证据支持补钙与稳定血压之间存在因果关

系。

近年来，吃可可粉能减肥的说法逐渐流传开来。但欧盟食安局评估认为，吃可可粉与维持正常体重之间尚无法建立因果关系。

据新华社

专家：结直肠癌及早筛查可提高治愈率

结直肠癌早期症状并不明显，等发现的时候，可能已经是中晚期，多数患者感觉这个“恶魔”是悄悄来临的。专家认为，若能早期发现，及时治疗，结直肠癌患者 5 年生存率可达 80% 以上，基本实现治愈。

结直肠癌是世界第三高发恶性肿瘤，近十年来在我国发病率逐年上升，位列国人五大癌症之一。在日前举行的第十一届健康中国论坛上，由 22 位权威专家撰写审核的“结直肠癌患者指南”发布，以期为大众和患者提供一份结直肠癌预防、早筛、确诊、治疗、康复的全流程疾病科普百科。

“虽然我国结直肠癌发病率逐年上升，但遗憾的是，结直肠癌的早期诊断比例较低。”浙江大学肿瘤研究所所长张苏展在发

布指南时介绍，由于结直肠癌早期容易“隐形”，没有特异症状，而大部分民众也没有直肠指诊、肠镜检查等癌症早筛的习惯，因此目前临床上接近 80% 的结直肠癌患者发现时就是中晚期，近半数患者生存期不超过 5 年。

而预防结直肠癌其实有 5-10 年窗口期。河南省肿瘤医院消化内三科主任刘莺莺表示，结直肠癌的发生要经过从息肉到腺瘤，最终发展成肿瘤的过程，一般需要 5-10 年时间。结直肠癌若能早期发现、及时治疗，患者 5 年生存率可达 80% 以上。

据介绍，结直肠癌在发生前，肠道常存在很长时间的癌前病变，即结肠腺瘤。一般来说，从腺瘤发展到癌，大概要六七年时间。在这个时间段里，通过肠镜检查，可以发现腺

瘤，并及时切除，从而防止癌的发生。如果发现腺瘤已经发生癌变，但癌细胞仅侵犯到结直肠内最表浅的一层，在肠镜下可以完整切除肿瘤，也可以达到治愈。

北京大学肿瘤医院消化肿瘤内科副主任医师王晰程认为，如果出现排便习惯改变（便秘、腹泻）、腹部胀痛不适、便中带血和黏液、消瘦等现象，应引起重视。对于结直肠癌高危人群及 45 岁以上人群，要定期进行结直肠癌的早期筛查。

此外，专家指出，为预防结直肠癌，平时要适当运动，维持正常体重。少吃红烧肉和加工后的肉食品，多吃全谷物和膳食纤维，戒烟戒酒。

据新华社

冬天泡脚 “糖友”应注意什么



□ 通讯员 林鸣笛

寒冬腊月，泡脚可以促进血液循环，老人在睡前用热水泡脚，既可以御寒，又能改善睡眠。但并不是人人都适合泡脚。丽水市第二人民医院老年科主任华英解提醒，对于糖尿病患者来说，长时间泡脚可能会引起皮肤皲裂，使细菌侵入引起感染。浸泡还

会洗掉皮肤原有的油脂层，泡脚后若没有作保湿处理还会使皮肤干燥的问题恶化。因此，“糖友”泡脚要格外小心谨慎。

如果脚部没有任何皲裂或伤口、泡脚又会让糖友感到舒适愉悦的话，是可以选择泡脚的。华英医师建议“糖友”们泡脚时需要注意的要点：

1.泡脚时间不宜太长，以不超过 20 分钟为宜。尤其伴心脑血管疾病以及低血压、体质虚弱者泡脚时间更是宜短不宜长。常常看到有人每次泡脚一泡就是一个小时，不停添加热水，这样并不会增加疗效，反而容易引起疲乏，出汗过多甚至会引起虚脱。

2.水温要适当，在 37℃ 左右。一般人泡脚水温在 40℃ 左右会很舒服，但这个温度对于

糖尿病尤其是合并血管病变的“糖友”可能就会带来烫伤。因为合并周围血管病变时末梢血液循环障碍，使热聚在足部不容易疏散。有周围神经病变的糖友对温度等感觉不敏感，难于准确地试出水温，其自我保护调节能力差，极易被烫伤出水泡。“糖友”家属应该为其试水温。如果没有家人帮忙，可以用水温计测量温度，以免出现烫伤。

3.泡脚后最好用白色的软干毛巾擦，以便发现是否有血迹或者脓迹，一定要擦干趾缝之间的水渍，并且要学会保湿护理。

4.每次泡脚前后都应仔细检查足部，一旦发现足部肤色变暗、红肿、干裂等早期症状，应及时就医检查。