

最新研究表明喝牛奶与癌症风险相关? 牛奶还能喝吗

■ 心与纸

牛奶是最古老的天然饮料之一,被誉为“白色血液”,多喝牛奶的益处,不用多说大家都知道。然而,最近《BMC医学》杂志有研究发现喝牛奶竟会增加患癌风险。研究团队基于超过50万中国成年人的随访调研数据,结果发现:更多的乳制品摄入与更高的肝癌和女性乳腺癌风险相关。

最新研究: 中国成年人乳制品 摄入量与癌症风险相关

研究涉及到来自全国10个不同的地区(5个城市地区和5个乡村地区)的50多万人,参与者年龄介于30至79岁。

研究人员通过问卷形式向被调研人员收集包括乳制品在内的主要食物种类的食用频率信息,发现20.4%的人经常食用乳制品(每周至少一次),平均每天消耗80.8克;68.5%从不或很少食用乳制品,人群平均乳制品的消耗量为每天37.9克。

研究人员发现,经常食用乳制品的人,癌症总体发病风险提高9%,其中肝癌发病风险提高18%、女性乳腺癌风险提高22%。每天每多摄入50克乳制品的人,总体癌症风险、肝癌风险和女性乳腺癌风险分别提高7%、12%和17%。

研究者们排除了包括年龄、



地区、受教育程度、家庭收入、抽烟、饮酒、体力活动、癌症家族史、身体质量指数(BMI)、大豆和新鲜水果摄入量以及慢性乙型肝炎病毒感染情况(针对肝癌)等混杂因素。

调整了这些可能导致混杂效应的因素后,最终得出结论:乳制品摄入与癌症发病风险呈显著性正相关。

也就是说,无论在何种相关因素下,过多地摄入乳制品都可能让人更容易得癌症,尤其是肝癌和乳腺癌。

乳制品到底还能不能食用

关于乳制品与癌症风险的研

究早已层出不穷。

比如,此前一项主要针对西方人群的研究表明,过量的乳制品摄入,会增加前列腺癌风险。

但也有研究指出,乳制品在结直肠癌发病率中产生保护作用,即摄入一定量的乳制品,可以降低结直肠癌的发生率。

而这项研究的作者提醒我们:虽然我们的研究结果表明经常食用乳制品和某些癌症之间可能存在直接关联,但必须意识到,乳制品所含的蛋白质、维生素和矿物质对健康的重要性不能忽视。仅仅根据目前并没有经过验证的研究结果而拒绝乳制品的摄入是不明智的。

最新的《中国居民膳食指南》建议,成年人每天奶类及其制品的摄入量为300-500克,实际上国人的摄入量平均只有30克左右,较标准摄入量来说是远远没有达到的。就目前来说,喝到推荐量更重要。

当然,所谓“过犹不及”,过量的奶及奶制品的摄入不仅不会给身体带来好处,还会增加我们身体的负担,可能导致肥胖,引发多种疾病发生的风险。

如果想补充蛋白质,我们还可以选择豆浆与牛奶交替喝。豆浆中虽然钙和蛋白质的含量不如牛奶高,但也可以提供一定的优质蛋白,而且富含不饱和脂肪,有利于心血管健康。

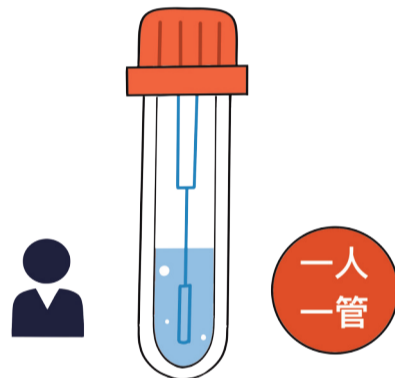


核酸检测单采、混采 有何区别

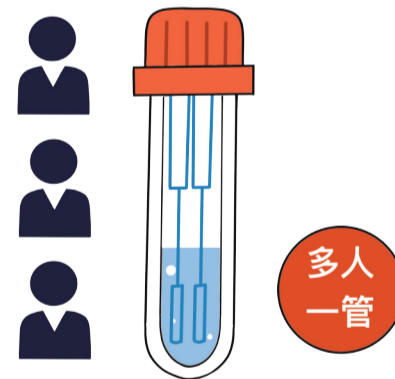
文/本报记者 魏星 图/通讯员 李宛臻



我们时常在新冠肺炎疫情防控发布会上听到“5混1”阳性、“10混1”阳性等术语。那你知道它们代表什么意思吗?“X混1”即混采,是大规模核酸检测中一种提高效率的方法,与之相关的是单采。二者之间有何区别,你知道吗?



单采,顾名思义,就是将一个人的拭子标本放到单独的采集管中进行实验室检测。当单采管中的标本检测呈阳性,说明唯一的被采集人感染了新冠肺炎病毒。



混采即将多个人的拭子标本放到一个采集管中进行实验室检测。当混采管中的标本检测呈阳性,说明多个被采集人中至少有一个感染了病毒,这时需立即对所有被采集人重新单采复核。



当市民有出差等需求时,更适合进行单采检测,因为不会被他人标本影响结果,从而节省更多的时间。在开展全员或区域大规模人群核酸检测时,混采则可提高检测效率。

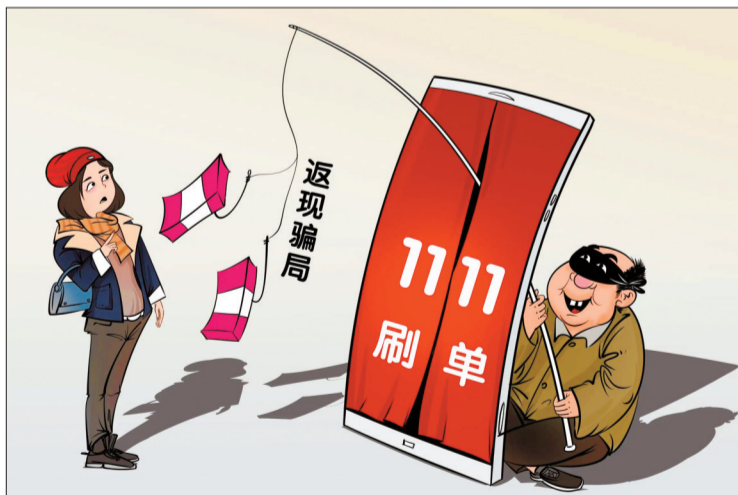
全民反诈 在行动

警方提示:谨防刷单返利类骗局

典型案例:2月11日,刘某在小区散步时,发现微信有陌生好友请求,点击“同意”之后,对方先是发来一个见面礼红包,之后解释是因为看到刘某在找工作,想邀请刘某进入“福利群”兼职赚钱,并发来APP下载二维码。

刘某下载后,按照对方指示进行注册和绑定银行卡,随后就被APP聊天框里的“接待员”拉到了一个群里,群内管理员称只要关注指定公众号就能得到相应佣金,刘某做了几次任务后也收到了70元佣金。接着,在“接待员”的示意下,刘某添加另一位“任务员”,“任务员”发来一份写明了做哪种任务可以获得多少佣金的“盈利表”,刘某按照盈利表,做了三笔千元级任务,也得到了相应佣金。

接着,对方又称刘某中了夺宝任务,需要向指定银行卡转账5万元,刘某转账后发现APP账户余额变为5万元,便以为向指定银行卡转账是充值渠道。对方让刘某点进APP的投注界面进行买大小操作,对方之后以投注错误需要解除风控、赔偿违约金、账号风险过高、转款备注错误、升级VIP等理由,要求刘某多次向指定银行卡转账。之后,刘某在家人的提醒下才发觉被骗,共计被骗43万余元。



新华社发 曹一作

作案手法:第一步,发布任务,吸引受害人。诈骗分子通过在招聘网站、抖音等社交平台发布兼职、点赞广告或是将受害人拉入微信群、QQ群的方式,以“简单快捷的赚钱方式”吸引目标受害人。第二步,小额返利,获取信任。一旦有人主动联系,诈骗分子会指引受害人进行社交平台点赞、关注等小额返利任务。第三步,加大投入,实施诈骗。诈骗分子会以做大额任务返利更多为由,让受害人完成实质为向指定账户转账的任务。之后,便会以

做满几单才能提现、任务有瑕疵、需进行补单、信誉不足、需验资等理由,继续让受害人转款,直至发现被骗。

防范提醒:网络刷单本身就是违法行为。任何要求向指定私人账户转账的任务,都可能是诈骗。不要为了蝇头小利,捡了芝麻,丢了西瓜。不要轻信足不出户,就能轻松赚钱的噱头。如遇可疑情形,请拨打96110咨询,如不慎被骗,请注意保存证据并直接拨打110报警!

(来源:重庆市反诈骗中心)