

# 喝牛奶致癌是真的吗?

“喝牛奶会不会致癌”近日再次引发关注,中英两国研究人员联合对51万名成年人流行病学数据进行分析后发现,经常摄入乳制品的人患癌风险更高。

其实,“牛奶致癌与否”一直是饮食与癌症关系的热点,且屡次引发争议。今天,我们借这个研究来说说牛奶与癌症有何扯上关系?今后还能不能愉快地喝牛奶了?

## “致癌”结论不能轻易下

日前,中国和英国研究人员对中国慢性病前瞻性研究队列(CKB)中超过51万名成年人流行病学数据分析发现:与从不摄入乳制品的人相比,经常摄入乳制品的人患癌风险更高。

研究人员通过问卷调查参与者过去1年的饮食习惯。所有参与者平均每天乳制品的摄入量为37.9克。其中,68.5%的人从不或很少食用乳制品,平均每天摄入量为24克;11%的人每月至少食用一次乳制品,平均每天摄入量为44.4克;20.4%的人至少每周食用1次乳制品,平均每天的摄入量为80.8克。

在平均10.8年的随访期间,研究人员共发现29277例癌症病例。在调整了各种协变量后的结论是,经常食用乳制品者癌症总体发病风险提高9%、肝癌发病风险提高18%、女性乳腺癌风险提高22%;每天多摄入50克乳制品,癌症总体发病风险提高7%、肝癌发病风险提高12%、女性乳腺癌风险提高17%。

研究认为,经常摄入乳制品的人患癌风险更高,可能与乳制品的胰岛素样生长因子-1(IGF-1)、支链氨基酸、乳糖、饱和脂肪酸和一些脂溶性激素等因素有关。

客观地说,牛奶是否致癌,其结论受到多种复杂因素的影响。就此次引发关注的这项研究而言,大家先不要急着下判断,首先需要搞明白5个问题。

其一,该研究只是一种观察和统计描述,并没有揭示牛奶与患癌风险的机理;其二,从科学的角度,该研究结论需要其他研究来重复证实,而且该研究没有把其他饮食和生活方式对癌症的影响计算在内;其三,数据显示,中国人奶制品消费量只是世界平均水平的1/3,仅凭这样的剂量很难构成致癌风险;其四,此前其他一些研究结果认为,牛奶并不致癌,关键在于剂量;其五,目前牛奶仍然是一种公认的好营养品,其地位还没有被任何研究结果动摇。

## 脱离剂量没有说服力

事实上,近年来国外也有一些研究得出过大同小异的结论,比如,经常摄入乳制品与乳腺癌、前列腺癌等的发病率升高有关。但是,只有弄清牛奶致癌有哪些因素、是何机理,才能确认牛奶是否致癌。一个更本质的问题是,即便牛奶有致癌风险,但脱离了剂量,就没有说服力。科学早已表明,只有剂量能决定一种物质是否有毒或致癌,哪怕是白米饭这种食物。

我们来看看牛奶的营养成分。



## 奶中激素是最大“嫌疑”

牛奶的构成主要是:水分87.5%、脂肪3.5%—4.2%、蛋白质2.8%—3.4%、乳糖4.6%—4.8%、无机盐0.7%左右。

对这些主要成分的作用,国内外都进行过一些研究。

首先是脂肪。有研究通过比较全脂牛奶和低脂牛奶发现,两者高摄入量时均会增加前列腺癌的患病风险。因此,这一点可排除牛奶中脂肪致癌的嫌疑。

其次是乳糖。从演化历史和饮食习惯看,中国约有50%的人身体中缺乏乳糖酶,无法分解牛奶中的乳糖,喝牛奶会出现不同程度的腹胀、腹泻,即乳糖不耐受症。这种情况是否与癌症发生的风险有关,尚不明确,需要更多的研究来证明。

再次,牛奶中的一些微量元素是否与癌症有关,也需要研究。但是,目前的研究已排除一些元素的嫌疑,如牛奶中的钙。还是以前列腺癌为例,研究发现,较高的钙摄入量并不会增加前列腺癌的患病风险。而且,增加非乳制品来源的钙摄入量,也不会导致前列腺癌的发病率上升。因此,钙不是奶制品与前列腺癌风险关联的主要因素。

另外,研究对比奶酪和酸奶发现,与每日摄入2.03克奶酪相比,每日摄入46.1克酸奶不会显著增加前列腺癌的患病风险。同样,与每日摄入1.91克酸奶相比,每日摄入111克酸奶也不会显著增加前列腺癌的患病风险。

种类胰岛素,口服之后不会产生生物活性。也就是说,牛奶对胰岛素样生长因子-1水平的贡献,与人与人之间胰岛素样生长因子-1水平的差异相比,是微不足道的一部分。

总之,尽管有一些研究认为牛奶中的雌激素可能有诱发乳腺癌、卵巢癌、前列腺癌等癌症的风险,但并没有确切的证据,且具体的剂量关系也不明确。

## 国人还能不能喝牛奶

截至目前,牛奶中所有有致癌嫌疑的物质要么没有确切证据,要么有相反结论,要么在剂量上无法得出结论。

一个事实是,即便认为牛奶与多种癌症有关,两者之间也只是一种物质的关系,因为这些癌症同样被认为与多种食物及生活方式有关。比如,大家熟知的新鲜水果、蔬菜摄入量较少,常吃腌制食物、加工肉制品,摄入发霉食物,盐和糖的摄入量较多等,都是饮食致癌的因素;运动少、抽烟、喝酒、压力大等,是生活方式致癌的因素。

中国奶业协会的数据显示,目前全球奶类制品人均年消费量在110千克左右,但中国人只有约36.2千克(平均每天100克),不足世界平均水平的1/3。国家统计局的数据表明,中国人的奶制品摄入量更少。2021年,我国人均奶类制品消费量仅14.4千克(约每天40克),为世界平均水平的13%。

虽然中国人奶制品摄入量低,某些癌症发病率却比世界平均水平高。国家癌症中心发布的报告显示,2015年中国乳腺癌发病率约为46.74/10万,是全球平均水平的两倍;中国肝癌发病率是欧美地区的4倍左右。

这种情况对于“牛奶致癌”而言,显然是一个悖论。如果牛奶能诱发、增加乳腺癌和肝癌的发病率,那么大量消费乳制品的欧美国家这类癌症的发病率应该高于中国。这表明,“牛奶致癌”的根据不足,至少在剂量关系上没有实锤。

总的来看,当今营养学界仍然肯定牛奶是一种“营养丰富的营养品”。最近更新的《中国居民膳食指南(2022)》中增加了奶制品的推荐摄入量,从之前的“每天300g液态奶”提高到“奶及奶制品300g—500g”。有条件的人可以每天喝一杯牛奶,没有条件的,几天喝一杯牛奶也是不错的选择。当然,如果能从其他饮食中摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,选择少喝牛奶也可以。此外,中英联合研究团队的研究负责人弗雷泽教授建议,有前列腺癌家族史或其他风险因素的男性,可以谨慎饮奶或少喝牛奶,用豆奶、燕麦奶、腰果奶等来代替。(本报综合)

## 生活顾问

### 早晨起床为何嘴里发苦?

本报讯 记者江世栋报道:市民刘先生早晨起床后,经常感觉嘴里发苦,这是咋回事?市疾控中心专家解答,其苦口苦不但是味觉上的问题,还有可能带来大麻烦。

口腔炎症。不良的口腔卫生习惯除了会引起牙疼、牙周炎之外,也可能会带来口臭、口苦等不愉快的感受。

肠胃问题。消化系统的疾病如消化性溃疡、肠炎、胃炎、功能性消化不良等,多会引起腹部胀气,浊气上扬,使人嘴巴发苦,中医说的“胃热”致口苦也属于这类情况。

肝胆疾病。中医认为,时常感觉口苦是因为湿热,湿热又可分为肝胆湿热和胃热。现代医学研究表明,肝胆部位存有炎症,特别是胆囊炎、胆结石患者,由于胆囊功能差,胆汁的排泄不正常,很容易产生口苦感。

还有肾病、糖尿病、高血压、高血脂等慢性疾病,也容易出现口苦口干。当出现经常性的晨起口苦症状,要尽快去医院做全面检查,根据查出的具体病因进行针对性的及时治疗。

如果口苦由不良生活习惯造成,要积极改正坏习惯。要少吃过于辛辣的食物,多吃清淡的食物,特别是新鲜的绿色蔬菜。

### 如何减少脱发?

本报讯 记者江世栋报道:如今,脱发已不是什么新鲜事。数据显示,每5个中国成年男性中就有1人存在脱发问题,总数约达1.3亿,女性脱发率约为1/20;中青年男性脱发率较20年前增长了10倍以上,并呈低龄化趋势。

为什么会脱发?市疾控中心有关专家说,遗传因素是主因,不仅爸爸妈妈脱发会影响后代,爷爷、舅舅、叔叔脱发也会影响后代。总的来说,男性脱发现象更普遍。环境因素也是重要一环,研究显示,因为压力导致紧张、无法入睡时,脱发现象也会加重,特别是遇到升学考试、评职称、找工作等重大事情时,脱发症状可能更明显。此外,不正确的减肥方式、过度做发型、怀孕分娩、维生素A过量等因素也会引起脱发。

如何减少脱发?少熬夜,睡好觉。规律而充足的睡眠可以保证体内各种激素的正常分泌,让皮肤和毛发进行良好的新陈代谢。应尽量保证在23时前睡觉,每天睡够8小时。烫染间隔3个月。过多地染烫、烫发,使头发失去光泽和弹性,甚至变黄变枯,更易脱落。过多使用吹风机,会破坏毛发结构,损伤头皮。因此,如果需要染烫,最好间隔3个月。

此外,不吃油腻辛辣食物,洗头别太勤,养成正确的洗护习惯,强烈阳光下戴帽子,也是减少脱发的办法。



## 市医疗保障系统

### 开展革命传统教育活动

本报讯 记者王恬报道:近日,市医疗保障局和通山县医疗保障局全体党员干部来到通山县南林桥镇石门村,联合开展革命传统教育活动。

楚王山曾是早期的红色革命根据地之一,1925年石门村小组在楚王山建立,成为全县最早的九个党小组之一。革命的烽火在这里得到了发展和壮大,土地革命时期是湘鄂赣苏区鄂东南革命根据地的一部分,夏家寿、王翠红等93名共产党员在这里留下了可歌可泣的英雄壮举和革命事迹。

在楚王山革命纪念馆,大家缅怀革命先烈。由市医疗保障局党组成员、副局长徐志鹏领誓,党员们举起右手重温了入党誓词,在铮铮誓言中砥砺初心,赓续红色血脉,感悟英烈们坚定的理想信念,走好新征程,奋进新时代,推进医疗保障事业高质量发展。

楚王山的革命烈士后代夏友山老师讲述了楚王山的红色历史故事,给党员们上了一堂内有温度外赋张力的党课。

党课结束后,全体党员参观了石门村村史馆及乡村振兴产业项目,感受在党的领导下石门村发生翻天覆地的变化。

## 咸宁市中心医院

# 拒收红包显医德 巧妙归还暖人心

本报讯 记者江世栋报道:6月16日,一个普通又繁忙的上午,咸宁市中心医院胃肠外科一病区的医生护士各自有条不紊地做着自己的工作。就在这时,主任医师汪涛拿着一个红包走了进来,满脸的无可奈何,细细问来才知道,患者李某家属硬塞的红包,汪主任一再推脱,其家属却执意要给,在僵持不下的情况下,汪主任为消除家属的顾虑,只好暂时收下红包。

事后,汪主任把红包交到黄亚辉护士长的手中,由护士长将钱充值至患者住院费里。

等患者做完手术,黄护士长将缴费收据交于患者家属,并亲切地说:“救死扶伤是医生的天职,作为医务人员,我们一定会尽心为您治疗,这是我们应尽的职责。感谢你们的信任与配合,你们的康复就是对我们最好的回馈!”

出现这样的红包,医护人员都会第一时间把红包退回家属,家属实在不肯接受的,就会用红包给患者缴纳住院费,病人或家属会收到一份回礼——住院缴费收据,以此方式将红包退给病人。这样做既坚守了医德,也让他们住院期间心安,一举两得。

治病救人医生的天职,拒收红包不仅仅是制度制约,更是医务人员的职业

道德,咸宁市中心医院拒收红包的医护人员用实际行动,坚守医德,树立了咸医人廉洁行医、敬业守德的良好形象。一直以来,咸宁市中心医院不断强化党风廉政建设和医德医风建设,严格遵守九项准则,大力弘扬医者初心和人文道义精神,让崇高的医德医风吹进每个人的心中,遍布医院的每一个角落,构建和谐融洽的医患关系。

## 市烟草专卖局开展校园周边卷烟市场治理

本报讯 通讯员吴恒聪报道:近日,咸宁市烟草专卖局持续开展学校周边及校园周边卷烟市场整治工作。

活动中,执法人员对多个学校周边的卷烟零售户开展检查,重点排查红线范围

内是否存在暗中销售卷烟行为,是否存在向未成年人售烟违法行为,补齐受损的“禁止向未成年人销售卷烟”标识;同时,广泛宣传有关法律法规,教育引导校园周边经营者守法经营,规范经营。

## 市烟草专卖局组织开展安全管理培训

本报讯 通讯员吴恒聪报道:日前,咸宁市烟草专卖局组织全员开展安全管理培训,深入推进“安全生产月”活动。

培训会上,组织深入学习习近平总书记关于安全生产重要论述,系统讲解其科学内涵和精神实质;培训交通安全、火灾

事故、触电事故的应急处置措施,结合典型安全事故案例,剖析各类事故发生原因,深刻诠释“我要安全,我会安全”的重要意义。

培训结束后,还组织开展了安全生产知识考试。

## 市烟草专卖局在全省系统岗位技能竞赛中获佳绩

本报讯 通讯员马丹报道:6月27日至30日,在“湖北工匠杯”技能大赛——首届烟草物流岗位技能竞赛中,咸宁市烟草专卖局选手李小明获得“全省系统物流技术能手”荣誉称号。

自接到竞赛通知后,市烟草专卖局党组高度重视,迅速选拔人员,组织队伍,积极备赛。3名参赛选手克服困倦,牺牲休息时间,充分发挥主观能动性,围绕技能鉴定教材深度学习,全力备战,最终载誉而归。

此次竞赛展现出了咸宁烟草物流队伍的优良作风和专业素养。下一步,全市系统物流战线将在市局(公司)党组的领导下,以此次技能竞赛为契机,强学习、练技能、提素质,努力提升物流人员的专业水平和综合素质,为物流高质量发展助力。



## 税收赋能下“竹”功夫 小楠竹成致富树

本报讯 通讯员刘忠、刘智利报道:群山环绕的崇阳县金塘镇,一眼望不到边的碧绿色竹海吸引着楠竹产业不断落地。崇阳县税务局立足功夫精准聚焦企业涉税需求,落实落细税收优惠政策,为乡村振兴赋能添力。

金塘镇具备完整的楠竹产业链,有楠竹初加工、竹篾、环保竹炭、生物质颗粒等企业。为了更好地服务楠竹产业发展,该局为企业提供了“一对一”“点对点”等个性化的涉税服务,通过宣传新的组合式税费支持政策,解答企业关注的税费优惠政策,现场指导企业网上申请办理优惠等措施,将“便民办税春风”吹进竹林,为乡村振兴产业实施精准帮扶,解决个性难题,确保各项税费优惠政策直达快享,落地生根。

“近年来,税收优惠政策不断推陈出新,税务局的工作人员定期开展宣传辅导,帮助企业应享尽享,今年以来我们就享受了资源综合利用退税10余万元,让我们面对困难多了一份信心,这是税收对乡村振兴最大的支持。”崇阳县浩宏能源科技有限公司法定代表人韩继花表示。产业兴则乡村兴,产业强则乡村强,良好的税收营商环境才能给予乡村企业充足的发展信心。下一步,崇阳县税务局将不断探索税收助力乡村振兴的发展之路,精准把脉,精细服务,为全面推进乡村振兴贡献税务力量。

## 高投集团:走访小区察民情 修补围墙暖民心

本报讯 通讯员丁焯焯报道:“感谢一墙之隔的邻居,帮助我们提升了小区的人居环境。”7月1日,桂花小区居民为大商城送来锦旗和表扬信。

近日,高投集团温泉大商城为商场附近居民小区10KV变压器进行用电负荷安全检测,清理变压器周围杂草树木,修补破损围墙,为周边居民提供了安全保障。

自党员干部下基层察民情解忧暖民心实践活动开展以来,高投集团第一时间研究制定了实施方案,动员各部门、各子公司和各党支部参与到实践活动中来,积极为基层群众办实事。作为高投集团子公司大商城积极响应,主动下沉附近小区,了解附近居民和周边商户急难愁盼问题,走访过程中接到桂花小区居民反

映,小区的变压器周围杂草树木夏季疯长,容易引起变压器短路,存在安全隐患。

大商城公司了解情况后,立即与电力部门进行沟通,请求电力公司专业人员上门检测,另一方面也主动联系桂花社区网格员,联合社区力量协助清理杂草树木,修补破损围墙,对破损围墙进行了重新粉刷,获得小区居民和商户一致点赞。



## 嘉鱼县检察院开展“打击非法集资犯罪,警惕非法集资陷阱”宣传活动

本报讯 通讯员李颖报道:2022年6月是第十个防范非法集资宣传月。6月30日,嘉鱼县检察院组织干警走上街头开展以“打击非法集资犯罪,警惕非法集资陷阱”为主题的防范非法集资宣传活动。

活动现场,检察官重点围绕防范和处置非法集资相关法律法规,结合具体案例向广大群众进行解读,重点普及非法集资的种类、特征、识别非法集资犯罪手段、主要特点和严重危害,提醒大家警惕高额的陷阱,积极参与到防范和打击

非法集资的行动中,自觉抵制并远离非法集资。

为了扩大宣传覆盖面,检察官还带着宣传册主动走进周边的商铺,把非法集资宣传送到群众手中,向他们科普非法集资的危害性,提醒他们要选择正规、国家保护的渠道进行投资理财。此次活动,共发放宣传册200余份,接待法律咨询20余人次。

此次非法集资宣传活动进一步提高了群众防范非法集资的法律意识,增强了风险防范意识,为营造良好的金融环境贡献检察力量。