肥胖率相对比较高。产妇肥胖被认为是影响人类的条件之一：一个肥胖的产妇比较容易妊娠体重超重的婴儿，以后该婴儿换乳腺癌的概率也会增加。大部分的研究焦点一直在母体方面，很少有研究会着眼于父亲的肥胖与他的后代患癌的风险。

这项研究提供的证据表明，在动物中，父亲的体重会影响孩子出生时的体重以及孩子以后患乳腺癌的风险，该项目的首席调查员 Sonia de Assis 博士说。

“当然，我们的研究是在小鼠身上进行的，但概括下人类最近的调查结果表明，肥胖的男性与比较瘦的男性相比，肥胖者有明显的表观遗传改变，我们的动物实验表明，精子的遗传会影响下一代的患癌症的风险”。

Sonia de Assis 接下来将会研究：父亲在备孕的时候体重超标，那么其儿女罹患乳腺癌的风险是否会增加。“在我们搞清楚这之间的关联之前，我们还是坚持我们现在的说法，建议：不管是男性还是女性都应该均衡膳食，保持健康的体重和生活方式，这不仅仅是为了自己的健康，也是为了下一代的健康。”

参考文献

[1] Camile Castilho Fontelles, Elissa Carney, *et al.*, Paternal overweight is associated with increased breast cancer risk in daughters in a mouse model. *Scientific Reports*, 2016; 6: 28602.

8种能帮助皮肤免受阳光伤害的食物

王晓庆
武汉美捷登生物科技有限公司

众所周知，长时间暴晒在阳光下，会对人体的皮肤造成一定的伤害。因此，我们通常都会选择涂上具有一定防晒指数的防晒霜或撑一把遮阳伞，以防止阳光直接照射在皮肤上。但帮助皮肤免受阳光伤害，我们能做的不仅于此，饮食同样也可以起到很大的作用。富含抗氧化剂的食物有助于保护我们的身体不受阳光的伤害，还能抵抗粉刺和油脂。相关人员通过采访注册营养师，让我们了解到以下 8 种能帮助皮肤免受阳光伤害的食物。

1. 深色水果

饮食健康网站（EatRightFitness.com）的创始人营养学家 Roger Adams 博士指出，所吃的水果颜色越深，它所含的抗氧化剂就越多，抗氧化剂能对抗体内的自由基，这些自由基是由阳光照射引起的，会损害细胞，改变它们的外观或功能。一些研究也将自由基与癌症联系起来。Adams 建议，选择浆果、梅子、李子和樱桃这样的水果，让你的饮食富含抗氧化剂，能减缓皮肤细胞和身体中的其他细胞退化和衰老带来的不利影响。

2. 深色蔬菜

深色蔬菜也是如此，它们也能提供身体所需的抗氧化剂，以对抗自由基的破坏。Adams 建议每周选择几份茄子 (带皮的紫茄子)，黑豆，红豆，洋蓟，红色、橙色和黄色的灯笼椒，番茄。这些食物都富含抗氧化剂，且辣椒和番茄富含维生素 C，而维生素 C 是胶原蛋白产生的一种重要营养物质。Amy Gorin 表示，“番茄中含有抗氧化的番茄红素，有助于防止紫外线造成的皮肤损伤和皱纹”。

3. 橄榄油

橄榄油中健康的不饱和脂肪可以帮助减少雀斑、皱纹和皮肤损伤的风险。事实上，一项发表在致癌研究杂志上的日本研究发现，使用特级初榨橄榄油作为一种防晒乳液，可以修复受损的皮肤，甚至可以防止黑素瘤和其他类型的皮肤癌。自古以来，橄榄油也被用作保湿霜，所以在阳光曝晒之前或之后涂抹一些于皮肤是很明智的做法。

4. 坚果

坚果中富含必需脂肪酸和不饱和脂肪，会给皮肤带来所需的弹性，提供健康的细胞膜，有助于改善肤色，防止皮肤干燥。Adams 表明皮肤细胞的细胞膜越

有弹性，皮肤就越健康水润。

此外，这些脂肪也可以作为抗氧化剂，对抗因阳光照射而产生的自由基。建议每周吃几份坚果，比如胡桃、核桃、杏仁，和富含脂肪的鱼类，如鲑鱼、鲭鱼和长鳍金枪鱼。此外，在饮食中加入亚麻（油或碾碎的种子），可以增加更多的抗氧化能力。

5. 绿茶

绿茶富含 EGCG (epigallocatechin-3-gallate)，它是一种抗氧化剂，能抵抗太阳自由基的破坏，减少炎症，并具有抗癌特性。营养专家 Frances Largeman-Roth 说，绿茶中的多酚类已经被临床证明可以对抗紫外线的伤害。

6. 酸奶

酸奶几乎对人体的各个方面都

有好处——从改善消化到保持你的腰围。而且，事实证明，酸奶可以帮助你的皮肤健康，防止痘痘的爆发，也有助于对抗太阳的伤害。Amy Gorin 说："希腊酸奶中的益生菌，以及其他食物如未经高温消毒的德国酸菜，可能会帮助你的皮肤修复紫外线造成的伤害。"她建议将希腊酸奶与水果搭配在一起，或将其与蔬菜混合。

7. 咖啡

咖啡中的咖啡因和多酚类可以保护由 UVB 射线引起的皮肤癌，除此之外，喝咖啡可以有助于降低患黑色素瘤的风险，这是一种最致命的皮肤癌。这一建议与世界卫生组织的发现一致——每天三到五杯咖啡（大约 400 毫克）可以帮助降低患心血管疾病和二型糖尿病的风险。

8. 猕猴桃

猕猴桃不仅是营养丰富的能量来源，而且还有助于对抗阳光照射后形成的自由基。"猕猴桃和其他富含维生素 C 的水果是一种必要的营养物质，不仅能让你的身体有营养，且能在对抗太阳的伤害中发挥作用。"

参考文献

[1] http://www.msn.com/en-us/health/nutrition/8-foods-that-can-help-rescue-skin-from-sun-damage/ss-AAp-MURk.