

柚子有助于防癌！但这些药物不能和西柚一起吃

最近柚子大量上市，红柚、白柚、酸柚、甜柚，你最喜欢哪一款？坊间关于柚子防癌抗癌的说法各有不同。到底是不是真的？有没有科学依据？别瞎猜了！咱们还是请云南省肿瘤医院临床营养科的专家来给你科普一下吧。

好好认识柚子！

柚子属于柑橘类水果营养丰富。除了柚子以外，橙、橘、柑、葡萄柚、柠檬、枸橼、佛手柑和金橘等，也都属于柑橘类水果。研究表明，柑橘类水果含有丰富的膳食纤维、维生素 A、胡萝卜素、维生素 C、钾、钙、镁等多种营养素。

所以，提到降低患癌风险的水果，并不单指柚子，而是包括柚子在内的所有柑橘类水果。



柑橘类水果真有助于防癌吗？

世界癌症研究基金/美国癌症研究所《饮食、营养、身体活动和癌症：全球视角》2018 年持续更新项目专家报告中指出，摄入柑橘类水果可能会降低患胃贲门癌的风险。从数据显示来看，每天吃 100 克的柑橘类水果，罹患贲门癌风险减少约 24%。

Cancer	Type	Total no. of studies	No. of studies in meta-analysis	No. of cases	Risk estimate (95% CI)	Increment	I ² (%)	Conclusion ¹	Date of CUP cancer report ²
Oesophagus (squamous cell carcinoma)	Fruit	4	3	320	0.84 (0.75–0.94)	100 g/day	0	Limited – suggestive: Decreases risk	2016
Lung (people who smoke tobacco)	Fruit	11	9	7,141	0.91 (0.85–0.98)	100 g/day	57	Limited – suggestive: Decreases risk	2017
Lung (people who used to smoke tobacco)		7	5	3,828	0.97 (0.92–1.02)	100 g/day	0		
Stomach (cardia)	Citrus fruit	3	3	555	0.76 (0.58–0.99)	100 g/day	53	Limited – suggestive: Decreases risk	2016

这是因为柑橘类水果中，含有大量潜在的抗肿瘤物质，如膳食纤维，类胡萝卜素、维生素 C 和叶酸。这些营养素结合在一起，对于降低患胃贲门癌的风险，有着密不可分的作用。

虽然有助防癌，不宜过量食用！

周主任提醒大家，中国居民膳食指南中指出：食物多样化是膳食平衡和健康维护的基础。指南推荐每天吃的食

物不少于 12 种，每周不少于 25 种。因为人类需要的营养素有 40 多种，如水、蛋白质、碳水化合物、脂肪、钾、钠、氯、钙、镁、铁、碘、锌、硒、维生素 A、维生素 B1、维生素 B2、维生素 B6、维生素 B12、泛酸、烟酸、叶酸、生物素、维生素 C、维生素 D、维生素 E、维生素 K 等，这些营养素必须通过食物摄取来满足需求。除了母乳可以满足 6 个月以内婴儿的营养需求外，没有一种食物含有人体所需的全部营养素，必须依靠吃多种食物来获得。所以，即便是有助于防癌的食物，也不建议单一、大量食用。

这些水果，肿瘤患者要慎食！

葡萄柚，又名西柚，是橙和柚子的杂交品种。

西柚极易和一些药物发生相互作用，从而引发一系列不良反应。现今使用的近半数药物的代谢，与肝脏和小肠的代谢酶 CYP3A4 有关，西柚中含有呋喃香豆素及其化合物是 CYP3A4 的抑制剂，一旦吃了西柚，人体对药物的代谢就会变慢甚至停止，简单说就是吃进去的药物在体内反复作用，相当于吃了数倍的药量。



西柚、西柚汁、西柚复合饮料都有抑制 CYP3A4 代谢酶的作用，我们常吃的沙田柚，也含有呋喃香豆素，只不过含量比西柚少，又高于橙子、桔子和柠檬。所以，在服用降压药、降脂药、抗过敏药、安眠药、抗焦虑/镇静药、免疫抑制剂、避孕药、还有口服抗肿瘤靶向药物期间，西柚应该禁止食用，沙田柚应尽量避免大量食用。橙子、桔子和柠檬含有少量的呋喃香豆素，轻微影响肝脏代谢的活性，但并不会造成较大的影响，所以可以适量食用。

对肿瘤患者，也不是所有口服抗肿瘤靶向药物都会和西柚类水果发生相互作用。服用西柚前，建议咨询药剂师。