

# 车厘子含褪黑素能助眠？

## 湖北疾控回应科学食用要点

春节临近,车厘子迎来销售旺季,与此同时,“车厘子含天然褪黑素可助眠”“车厘子每天不宜吃超过15颗”等说法受到关注。这些说法是否科学?近日,记者采访了湖北疾控专家。

### 车厘子含褪黑素,可有效助眠?

褪黑素是人体大脑松果体自然分泌的一种激素,通常在夜晚时分分泌增加,向身体传递“该入睡”的信号,起到调节生物节律的作用。

车厘子中确实含一定量的褪

黑素,但其褪黑素含量极低。若想通过食用车厘子达到治疗剂量,需摄入成吨的车厘子,这在现实中几乎无法实现。

此外,即便是含量可观的褪黑素相关产品,也仅是“节律调节器”,通常仅对节律紊乱引发的失眠(如倒时差、夜班工作等场景)具有一定效果。褪黑素无法解决所有类型的失眠,车厘子中含量极低的褪黑素更是难以起到作用。

### 车厘子中含有氰化物,吃了会中毒?

植物中的氰化物通常是以氰

苷形式存在的。很多蔷薇科植物的种子里都含有氰苷,车厘子的核仁也含有氰苷,但果肉是不含氰苷的。氰苷本身无毒,只是在特定条件下才会生成有毒的氢氰酸,其导致人中毒的剂量约是每公斤体重2毫克,但每克车厘子核仁中的氰苷折算为氢氰酸后大约只有几十微克。人们一般不会有大量食用车厘子核仁,因而中毒情况的发生概率极低。

### 车厘子每天不宜吃超过15颗?

有说法称“每天不宜吃超过

15颗”,此说法是否有科学依据?

其实目前并无统一、客观的标准,具体需结合个人身体状况而定。

车厘子中含山梨糖醇。山梨糖醇是一种几乎“天生通便”的糖醇。若车厘子食用过量,有可能引发腹泻,婴幼儿群体尤其需要注意。肠道较为敏感的人群,同样需要控制车厘子的摄入量。

随着车厘子新品种不断涌现,其糖度也随之提升,这一情况对于需控制血糖的人群而言,需格外注意车厘子的总进食量。

记者李慧紫

## 十来元老药成提升疗效催化剂

# 胃癌晚期患者获根治希望

武汉晚报讯(记者罗兰 姚旭 通讯员聂文闻 陈有为 朱淑丹)1月27日,华中科技大学同济医学院附属协和医院发布,该院陶凯雄教授团队首创“化疗联合免疫治疗+山梨醇补充”创新方案,成功使一名体内癌细胞多处转移的胃癌患者重新具备根治性手术的条件,并于术后实现临床治愈。该团队巧妙借助一款十来元的老药“山梨醇”,使其发挥免疫调节作用,成为提升疗效的催化剂。

1月23日,晚期胃癌患者李萍女士(化名)从协和医院康复出院。李萍来自福建龙岩,2025年7月在当地医院发现肿瘤广泛转移,并已错过手术窗口期。得知陶凯雄教授正在进行一项相关临床研究,一家人赶往武汉。

在协和医院,李萍接受了全面评估与基因检测。2025年8月初,李萍决定接受“化疗联合免疫+山



陶凯雄教授(左一)为李女士手术。

通讯员刘坤维 摄

梨醇补充”新辅助疗法。

经过5个周期的系统转化治疗,复查影像显示患者体内的转移灶完全消失,原发病灶显著缩小,肿瘤标志物降至正常。协和医院多学科团队评估认为,肿瘤已成功转化为“可切除状态”。

2026年1月14日,陶凯雄团队通过仅3厘米长的切口,为李萍成功实施腹腔镜下胃癌根治术,彻底清除癌细胞。术后10天康复期,李萍的胃肠功能和肿瘤相关指标均恢复正常。

研究团队成员、协和医院胃

肠外科尹玉平教授说,该疗法为根治性手术创造了极为有利的条件。陶凯雄表示,新疗法通过术前化疗和免疫治疗,实现了缩小肿瘤、降低癌症分期、消灭微小转移灶的目标。“这就好比把晚期肿瘤拉回到早期、中期,让不可能的手术变为可能。”

近年来,协和医院与全国十余家头部医院一起,共同研究并制定了“化疗联合免疫治疗”的专家共识,“化免治疗”成为胃癌术前最具前景的治疗方式,协和医院将山梨醇“老药新用”,成为其创新方案的一大亮点。

山梨醇本是一款用于缓解便秘或清肠准备的常用药,价格便宜。尹玉平介绍,研究表明山梨醇在肿瘤微环境中发挥了免疫调节剂的作用,可明显提高患者的病理缓解率。

截至目前,该方案已为近60例局部晚期及晚期胃癌患者带来根治希望。2025年,陶凯雄、尹玉平多次应邀赴欧美,在国际学术年会上发布这一最新成果,被同行称为“了不起的中国方案”。

# 食用淡水鱼生鱼片须当心

## 国家食品安全风险评估中心发布风险提示

近期,我国部分地区报告了多例因食用淡水鱼生鱼片、生腌虾等生鲜水产品导致的肝吸虫感染病例。为保障公众健康,国家食品安全风险评估中心特发布风险提示。

肝吸虫(学名:华支睾吸虫)的成虫寄生于人体或哺乳动物(如猫、狗)的肝胆管内。虫卵随粪便

排入水中,先后感染中间宿主淡水螺和淡水鱼虾,并在其体内发育为具有感染性的囊蚴。人一旦食入含有活囊蚴的鱼虾,便会感染。

### 健康危害

1. 肝吸虫寄生于肝胆管内,可引起肝胆系统损伤,导致胆

囊炎、胆管炎、胆结石等;2. 长期感染可能引发肝硬化,甚至肝癌;3. 儿童感染可能影响生长发育。

### 预防措施

1. 改变饮食习惯:避免生食或半生食(部分加热)淡水鱼、虾、蟹等水产品;2. 充分加热处理:烹

饪食物时中心温度达到70℃以上并持续10分钟以上;3. 注意厨具卫生:生熟食刀具、砧板分开使用,避免交叉污染。

### 特别提醒

1. 酒、醋、芥末等调味料无法有效杀灭肝吸虫;2. 冷冻处理需在-20℃以下持续冷冻至少7天才能灭活寄生虫;3. 若食用相关食品后出现腹痛、腹泻、乏力、持续发热、肝区不适等症状,请及时就医并告知医生饮食史。记者李慧紫