

# “有机食物可以防癌”，法国人的新发现是真的吗？

人们一直担心农药/杀虫剂的使用跟癌症的高发有关。有机食物在生产过程中禁止或极少使用化肥和农药，所以人们理所当然地认为有机食物更安全、甚至更健康。因此，有机食物风靡全球十几年而且有愈演愈烈之势。但是，到目前为止，除了贵得毫无争议之外，有机食物是否更健康一直没有定论。最近，法国人发表了他们的新发现。



## 如何定义“有机”？

“有机”一词是指农民种植、饲养和加工果蔬谷物、乳制品和肉类等农产品的一种方式。有机农业禁止的材料或做法包括：禁止为土壤添加人工合成的肥料；禁用污泥作为肥料；禁用大多数防治虫害的合成农药；禁用照射来保护食物或消除疾病或害虫；禁用遗传工程作物（通常说的转基因作物）来提高抗病抗虫能力或提高作物产量；禁止给家禽家畜使用抗生素或生长激素。

## 怎样知道是不是有机食物？

看标签。美国农业部（U.S. Department of Agriculture, USDA）要求所有有机食品要符合严格的政府标准才能得到官方认证。这些标准规定了如何种植、处理和加工这些食品。在产品说明或包装上标注“有机”的任何产品都必须经过USDA的认证。经过认证后，有机成分达到95%或者更高的产品才可以使用美国农业部的官方的有机印章（上图）。但是，每年销售额低于5000美元的有机食品生产者例外。



## 有机食物更有营养更健康吗？

美国FDA官网：有机食物跟传统食物的区别在于种植和生产的方式。美国农业部没有声称有机食物比传统食物更安全或者更有营养。目前，医学文献中也没有证据支持有机食物更健康的说法。

但是，法国人最近有了新发现：10月22日JAMA内科学杂志发表的一篇文章引起了热议。这篇文章，不仅题目很吸引人，“消费有机食物的频率与癌症风险相关”，结论也很大胆：

“较高频率地食用有机食物与降低患癌风险有关。虽然本研究结果有待进一步证实，在普通人群中的推动有机食品消费可能是一个很有前景的预防癌症的策略。”

众多媒体纷纷报道这个消息，但是这篇文章却遭到哈佛公共卫生学院的专家们和一些医生们的质疑。其中一个评论者认为该文堪称是“平庸的科研得出貌似性感却不准确的结论”的典范。

## 这个研究做了些什么？

这个前瞻性研究在网上征集了68946名参与者，其

中78%是女性，平均年龄44岁。参与者填写了详细的食品调查问卷。根据他们消费有机食物的频率，参与者被分为四组。随访平均大约5年后记录各组人群中初次患癌的人数。统计分析后发现，有机食物摄入频率最高的那组患癌人数比有机食物摄入频率最低的那组少25%。具体到癌症类型，患乳腺癌和淋巴瘤的人数减少。

这项研究的强项主要有：

- 前瞻性研究
- 大样本
- 问卷详细也可以算一个，跟前两年英国人的同类大型研究相比。

尽管所有的研究都有一定的局限性，但是这篇文章里有好几个备受质疑的软肋，不客气地说，这些软肋其实都是硬伤：

1、统计分析可能存在偏差并受残余混杂因素的影响。有一点科研常识的人都知道，这个是最致命的硬伤。健康意识较强的受过良好教育而且有能力经常消费有机食物的女性往往有良好的生活习惯，整体饮食更健康，更多运动，有更好的体型，社会经济地位较高，医疗条件也较好。这些人可能本来就是更健康的群体，怎样证明患癌风险降低跟有机食物有关？

2、该研究参与者主要是健康意识较强的受过良好教育的法国女性，所以研究结果无法推广到普通人群。

3、随访时间很短，平均时间是五年，统计分析主要是基于随访头两年的数据。随访两年就谈食物跟癌症的关系，太着急了一点。

4、尽管使用了特定问卷来收集有机食品消费频率，但是没有定量消费有机食物的数据。吃得频繁不等于吃得量多。另外，数据是参与者自己报的，没有核实，怎么证明是真是假？

批判完了，专家们的结论是什么呢？这篇文章不完全对也不完全错。目前有机食物与癌症的关系尚不清楚。我们需要更高质量的科学研究，大型随机长期的前瞻性研究，严格控制混杂因素的定量的研究。

最后，给大家几点建议。

· 多吃新鲜水果蔬菜，不论是有机还是传统方式种植。合理的饮食结构更重要。

· 虽然有机食物对健康有什么好处还不清楚，不过也没什么不好。对个人来说，如果钱不是个事儿，全

部都买有机食物也没问题。但是，如果在全球普通大众中推广有机食物，可以肯定地说：很多人在得癌症之前就早已经饿死了。

· 真正可以降低患癌风险的其实都是免费的：保持良好生活习惯，健康饮食，戒烟少酒，合理运动，心情愉快。

顺致冬安！

（作者：杜政，首载于微信公众号同语轩，本报经授权刊载，版权归属原作者。）

