

# 一个“癌”字三个口 有哪些“食物刺客”要远离？



网络图片

这五类饮食习惯一定要改正

国际癌症研究机构(IARC)按对人的致癌危险性,将致癌物分为4类。其中1类致癌物级别最高,即对人体具有明确致癌性,有确凿证据表明其会增加患癌风险,2A类致癌物次之。这些物质存在于我们日常饮食的方方面面。

## 钟爱油炸与熏烤?“美食陷阱”别贪吃

如油条、薯条和烧烤,在反复高温煎炸、熏制后会产生致癌物苯并芘,且温度越高,时间越长、越糊,含量越高。长期吸入或食用此类食物容易诱发肺癌、肝癌、肠癌、胃癌等。在日常烹饪中,要避免食用油反复加热利用,也要注意把握好温度和时间。注意通风,不要让油烟聚集。

## 霉变食物要及时“断舍离”,小心“致命杀手”黄曲霉

如发霉的花生和玉米、劣质花生油、变质大米等,其中含有黄曲霉素,可诱发肝癌、胃癌、大肠癌等。因此,要避免吃霉变或怀疑变质食品。当吃到变苦的瓜子,一定要及时吐掉并且漱口,日常储存食物要注意防霉,保持干燥通风。

## 抵不住加工肉制品、高盐腌制品诱惑? 爱吃也要管住嘴

这类食物口感和味道都非常具有吸引力,比如香肠、泡菜、咸鱼、咸肉,这些食物中含有的亚硝酸盐本身并不致癌,而是通过跟胃内生物胺结合,形成了致癌物亚硝胺才具有了致癌性,主要会引起食管癌、胃癌、肝癌、大肠癌等。另外还需要强调,现在还有一种误区,就是人们以为吃隔夜菜会致癌,其实反倒是危言耸听。隔夜菜中即使有亚硝酸盐,但含量也远远低于加工食品的国家标准,只要保存得当,在吃之前充分加热杀菌可以避免致癌物的产生。

## 习惯烫食危害大,切忌“趁热吃”

经常食用过烫(超过65℃)的食物会增加患食管癌的风险,食管黏膜在长期反复高温刺激下受损,从而引发慢性炎症,促进癌症的发生。

## 酒精毒害深,小酌也伤身

研究表明酒精的活性代谢产物(如乙醛)具有致癌作用,会引发口咽癌、喉癌、食道癌等。此外,大量饮酒可能导致膳食中缺乏某些营养素,使组织对致癌作用更加敏感。

总之,我们首先要有一个正确的认知,对于明确含有致癌物的食物,并不意味着不能吃,也不意味着吃了就一定会导致癌症的发生,致癌物的致癌能力与剂量密切相关,只有长期过量摄入才会增加患癌的风险,但我们也需要提高警惕,日常饮食注重防范。

## 如何通过饮食预防癌症发生?

世界卫生组织(WHO)将癌症列为慢性病范畴,明确指出其中1/3可以预防,1/3可以通过早发现、早诊断、早治疗达到治愈,1/3不可治愈,但通过适当治疗可以控制,获得较好的生活质量进而延长生存。以往被认为是“不治之症”的癌症正逐渐演变为可防可控的一种“慢性病”。

持续性的慢性炎症与氧化应激已被证实与癌症的发生发展密切相关,如大肠癌与结肠炎、肝癌与慢性肝炎等,抑制炎症反应与氧化应激能有效减少癌症的发生,达到较好的癌症预防效果。而通过改变饮食模式来调节机体的炎症及氧化应激状态是预防癌症行之有效的手段之一。改变不健康的饮食行为,选择合理健康的饮食,可以在很大程度上预防癌症的发生。

### 以植物性食物为主,多吃深色蔬菜

就是我们老生常谈的“多吃蔬菜”,因为其含有非常丰富的抗氧化、抗炎的物质。如西红柿、石榴中富含番茄红素可降低患前列腺癌的风险;如橙子、浆果、豌豆中富含维生素C可预防食管癌;如西兰花、菠菜可预防胃癌。

### 搭配食用小麦、燕麦、玉米等全谷物

这类食物中含有丰富的膳食纤维,可与致癌物结合,改善肠道健康,刺激肠道产生短链脂肪酸,预防结直肠癌。有数据显示:如果每天从食物中摄取10g膳食纤维,可使患结直肠癌的危险性下降10%。此外,全谷物还含有许多抗氧化成分,如玉米中富含谷胱甘肽、维生素E,是谷类里的“防癌明星”。

### 选对食用油,并常吃深海鱼

如亚麻籽油、菜籽油,ω-3脂肪酸属于多不饱和脂肪酸,是人体必需脂肪酸,人体不能自动合成,只能从食物中获取。ω-6脂肪酸的降解产物可以直接导致炎症的发生,而ω-3脂肪酸有助于抗炎,其日摄入量不能低于1.3g。

### 健康饮茶

绿茶、红茶都具有抗炎生物活性,且含有儿茶素、黄酮、多酚等成分,对多种癌症具有良好的预防效果。但也需要根据个人体质喝茶,将其功能最大化。

### 增加一些辛香调味品的摄入

烹饪的时候可以多加一点丁香、迷迭香、姜黄、葱、姜、蒜,还有八角、桂皮等调味品。有大量研究发现这些调味品具有抗炎、抗过敏的作用,甚至长期食用还可以延长寿命。

预防癌症最有利的“武器”不是吃补药,而在于一日三餐。与其谈癌色变,不如科学防癌,把好“癌从口入”关,跳出舌尖上的美食陷阱,树立健康饮食观,根据自身情况做出个性化饮食取舍。防癌于未然,护航于健康!

(据《北京青年报》)

众所周知,癌症对人类健康构成了重大威胁,已成为全世界重要的共同卫生问题之一。世界癌症研究基金会发布的一项报告指出,不健康的饮食会增加癌症的发生风险。据大量研究表明,35%—40%的癌症与不科学、不合理的膳食习惯有关;饮食和营养可能占全球癌症负担的20%—25%;约三分之一的人类肿瘤死因归于饮食、营养等因素。

癌症的发生、发展与饮食密切相关,目前由饮食所诱发的癌症数仍处于上升之中。一个“癌”字三个口,很多癌症都是人们在不知不觉中一口一口吃出来的。

很多癌症是一口一口吃出来的?