

“防癌”成为了人人都关心的话题,但怎样才能最有效地将“致癌分子”挡在我们的身体外呢?近日,美国马萨诸塞总医院和哈佛大学的研究者对 13.5 万人进行研究,得出了一些结论。

癌症与饮食密切相关

《自然—通讯》杂志上刊登的一份报告显示,发现在可能引发癌症的因素中,饮食、吸烟和运动等生活方式因素的比重占到 20%~40%。调整饮食可降低患癌风险,尤其与下面 10 个字关系密切。

糖

有人说糖会“滋养”癌细胞,虽然这一说法并不准确,但高糖饮食确实与癌症有关。瑞典科学家曾对 8 万人进行了长达 9 年的跟踪调查,发现过多摄入糖、甜饮料、果酱等食物会增加患胰腺癌的风险。吃糖会导致胰岛素大量分泌,使胰岛功能受损,成为诱发胰腺癌的潜在因素之一。

而美国 MD 安德森癌症中心的研究人员今年年初发现,典型西方饮食中,大量糖的摄入可增加患乳腺癌以及癌症向肺部转移的风险。

世界卫生组织建议,每天糖的摄入量应控制在 50 克以内,最好不超过 25 克。

烫

6 月 15 日,国际癌症研究机构发布的一项新研究显示,过热饮品(如咖啡、茶等)可能会引发食管癌,“过热”指的是饮品温度在 65℃ 以上。需要特别说明的是,喝咖啡、茶本身不会致癌,只是别喝太热的。

建议不要吃烫食、不要直接喝开水和烫茶,最好放凉一点再喝。小笼包、生煎包等带馅食物吃的时候要当心。

咸

盐和癌症也有“亲戚”关系。日本胃癌高发,主要原因之一就是摄取盐分太多。吃得太多会导致胃黏膜屏障的慢性损伤,日久会增加对致癌物质的易感性,导致胃癌发生。

食物宜淡不宜咸,建议每日盐的摄入量总量应低于 6 克,同时注意食物中的“隐形盐”,比如酱油、味精、调味料等,都要少用。吃饭口味重的人,最好多吃富含维生素 C 的水果,能帮助阻断致癌物亚硝基化合物的合成。

腌

鱼干、鱼酱、腊肉、腊肠、腌菜等腌制食物风味独特,但这类食物中往往含有大量的硝酸盐,会在胃内被转变为亚硝酸盐,然后与食物中的胺结合成亚硝酸胺,具有极强的致癌性,会导致胃、肠、胰腺等消化器官癌变的几率升高。

建议尽量吃新鲜蔬菜、肉类,减少腌制食物的摄入。

熏

夏天大家更爱吃烤串,而熏肉、熏鱼、火腿、豆干等熏制食物也深受大众喜爱。熏烤类食物在制作中,燃料不完全燃烧时会产生大量的多环芳烃类物质,具有强弱不同的致癌性,强致癌物苯并芘就是其中一种。经常吃烤牛肉、烤鸭、烤羊肉等熏烤类食物,容易得食道癌和胃癌。

此外,烤制食物以肉类为主,而动物性食物摄入过多会影响肠内代谢,增加肠癌风险。

油

这里的“油”,一方面是指高脂肪食物。《自然》杂志近日发布的一份研究报告显示,肥胖、高脂肪及高热量饮食是引发多种癌症的危险因素。高脂饮食可驱动肠道干细胞数量激增,使之进行无限期地繁殖,并且分化成为其他类型的细胞,易于引发肠道肿瘤。

另一方面是指油炸食物,比如油条、油饼、臭豆腐,在煎炸时往往会产生多环芳烃。特别是反复煎炸的油,其中的致癌物更多。

酒

研究表明,过量喝酒和肝癌密切相关;经常喝啤酒或其他含酒精饮料的人,结肠癌发病率高;而美国一份最新报告显示,人们患胃癌的风险与饮酒量成正比。

中国癌症基金会建议,男性饮酒每天不超过 20~30 克酒精,女性不超过 10~15 克。

霉

由于天气潮湿或者保存不当,花生、玉米、大米、高粱等食物很容易受潮,进而被霉菌污染,并产生有致癌作用的霉菌毒素,这种毒素是目前所知致癌性最强的物质之一,与肝癌的关系极为密切。建议大家学会合理储存食物,防止受潮霉变。

烟

吸烟会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病已经成为共识,除了要戒烟外,这里的烟还包括油烟。

国人喜爱的煎、炒、炸等高温烹调方式也需要改善,它们很容易产生大量油烟,其中夹杂着不少烷烃类物质等致癌物,以及类似于 PM2.5 的可吸入颗粒物,都会增加患肺癌的风险。

建议大家采用蒸煮等健康烹饪方式,炒菜时避免油温过高,控制火候和时间,并打开抽油烟机。

懒

不少人懒得做饭,喜欢吃火腿、香肠等加工食品,还有的人习惯在外就餐,这样很容易导致油盐摄入超标,带来致癌风险。把上顿饭菜热热,凑合吃掉是很多人的生活常态,但剩菜常有致癌物亚硝酸盐的风险。

建议吃饭要按时、定量,吃新鲜的食物,尽量不吃剩饭剩菜。除此之外,懒得运动也会增加癌症风险。

6 个字防止“癌从口入”

据统计,一个突变细胞生长为恶性肿瘤所经历的时间,平均超过 30 年。也许在不经意间,你的一个微小的生活习惯正在促使着

癌细胞的形成。生活中饮食防癌要记住 6 个字:“粗、淡、杂、少、烂、素”。

粗 粗粮、杂粮、粗纤维类食物

食物中缺乏植物纤维是近年来癌症越来越多的原因之一。植物纤维具有“清洗肠道”的功能,它可以促进肠道蠕动,缩短肠内容物通过的时间,减少致癌物被人体吸收的

可能,尤其能预防大肠癌的发生。粗粮中还含有丰富的钙、镁、硒等微量元素和多种维生素,其中硒是一种抗癌物质,能结合体内各种致癌物,通过消化道排出体外。

淡 低脂肪、清淡、少盐

少吃高脂肪、动物蛋白类食品,以天然清淡果蔬为宜,适当控制盐摄入。美国国家科学院报告指出,所有饮食构成要素中,脂肪与癌症关系最密切,特别是乳腺癌、大肠癌与前列腺癌。

专家建议,对于爱吃肉的人,每周红肉的

摄入量要少于 500 克,尽可能少吃加工肉制品;每天食用白肉最好限制在 50—100 克以内,每周只吃 2—4 次。

另外,食盐和盐腌食物可能增加胃癌的发生率,每人每天吃盐最好别超过 5 克。尤其要小心你身边的“隐形盐”。

素 多吃新鲜蔬菜和水果

目前已证实,足量的蔬果纤维,可预防结直肠癌,并减少乳腺癌、食道癌等数种癌症的发病率。

西红柿可降低前列腺癌危险;西兰花、卷心菜和豆芽能降低患消化系统癌症的几率;草莓、洋葱、大蒜中都含抑制肿瘤生长的成

分。

专家建议,6 岁前儿童,每天应摄取 5 份新鲜蔬果(1 份蔬菜约为 100 克,水果约为 150 克),6 岁—13 岁之间儿童及女性每天要吃 7 份蔬果,13 岁以上青少年及男性成人则应每天摄入 9 份蔬果。

杂 食谱宜杂、广

其实,预防肿瘤,并不需要什么灵丹妙药,也不需要名贵药材,关键在于平衡饮食,不挑食,荤素搭配,忌燥热及过分寒凉食物。只要配合得好,红黄白绿黑等有色彩的食物都是“抗癌药”。

美国癌症研究协会曾明确表示:没有任

何一种单一的食物能够保护人们不得癌症。虽然有许多研究表明,植物性食物中所含的一些成分,比如维生素、矿物质以及多酚、黄酮类等,对抗癌都有一定作用,但并不只是推荐任何一种具体的抗癌食物,而是建议食谱有 2/3 以上的食物来自于蔬菜、水果、全谷以及豆类。

少 食物摄入应有节制

食物摄入量及糖、蛋白质、脂肪的摄入量均应有所节制。日本东京一研究成果指出,吃得太饱,会增加患癌的风险。研究人员发现,“每顿都吃得很饱”和“基本上只吃八分饱”的人相比,前者患癌的概率更大。暴饮暴食的同时,如果还酗酒、吸烟,那更给身体雪上加霜,食管癌、胃癌、胰腺癌等消化系统肿

瘤都与此有关。

做到只吃“八分饱”,在感到有点儿饿时开始吃饭,吃饭至少保证 20 分钟,每口饭咀嚼 30 次以上,多吃粗纤维的、增加饱腹感的食品,比如豆类、魔芋等;每次少盛一点,或使用浅盘和透明餐具。

烂 尽量煮烂、煮熟

除新鲜水果、蔬菜外,其他食物应煮烂、煮熟。意大利一项研究发现,胡萝卜素、番茄红素和叶黄素根本不怕煮,反而比生吃更能保护身体免于癌细胞侵袭。尤其是富含类胡萝卜素的胡萝卜、西红柿,以及西兰花和十字花科蔬菜

等。

以西兰花为例,加热到 60 度最理想,能最大限度发挥其抗癌活性,减少患食管癌、胃癌、肺癌、胆囊癌和皮肤癌的危险。

据《生命时报》