

有这六个坏习惯的赶紧改 别让癌症“省”出来、“懒”出来

省电： 做饭不舍得开油烟机

现在几乎家家都安装了油烟机，但有些节省惯了老人，总担心它费电，做饭时能不开就不开。

但食用油在高温下性质会改变，能产生大量的有害物质，比如：130℃时，不饱和脂肪开始分解，会逐渐形成苯并芘、二硝基苯酚(DNP)等可能致癌物；150℃时会产生“丙烯醛”，会刺激眼、鼻、喉等部位，导致眼睛干涩、咽喉发干、胸闷头晕、有呕吐感等不适症状；200℃以上会产生氮氧化物等强毒性物质，长期过量吸入会影响到呼吸系统，可能引发鼻咽喉炎、支气管炎、肺炎、肺气肿等。

数据显示，长期接触油烟的人群，患肺癌的风险比普通人高 2~3 倍。

【建议】开火前就要打开油烟机，做饭结束后等上几分钟再关；油烟机更推荐下吸式、吸力强的，更能吸走油烟，降低危害。

省钱： 蔬果坏了不舍得丢

花生、玉米、苹果……很多食物买回家里后，放着放着就坏了。这时总有不少人为了节省食物，选择将腐烂发霉的部分切掉继续吃，但这样真的安全吗？当心里面已经产生了大量的“致癌因子”！

比如花生、玉米等淀粉类食物腐败变质后，可能会滋生黄曲霉菌，长期食用，可导致 DNA 改变，诱发肝癌；而苹果、香蕉等水果腐烂，多是由链格孢霉菌、扩展青霉等微生物侵染导致的，轻则可能引起代谢功能紊乱、肾脏水肿，重则可损伤神经、呼吸、泌尿系统，甚至导致肝脏癌变。

更重要的是，这些病菌的杀伤力往往比肉眼可见的要大，当腐烂达到一定范围时，可能整个水果都已经“有毒”了。

【建议】花生、玉米、豆类等淀粉含量高的食物，应干燥密封储存，可用花椒+干海带制成除湿包，有助于防蛀防霉。一旦食物发生霉变，最好整包丢弃。水果尽量挑新鲜的，现买现吃，如果腐烂了，哪怕看起来影响不大，也最好不要食用。

日常用品不换新

还有的人为了省钱，厨房里的砧板、竹木筷往往一用就是好几年。殊不知，这是这并不起眼的地方，很容易藏污纳垢！

砧板长时间使用后上面往往有较多的

如今癌症的发病率逐渐升高，每年都会带走无数鲜活的生命，是名副其实的“健康杀手”。很多人都非常疑惑：为什么癌症说来就来，让人一点防备都没有？实际上，“冰冻三尺非一日之功”，癌症的发生也是一个日积月累的过程。除了基因，一些不良的生活饮食习惯也可能导致癌症，尤其与“省”和“懒”这 2 个字密切相关！



刀痕，而竹木筷长时间使用后往往会呈现开裂的情况，容易隐藏食物残渣并导致发霉，可能产生致癌物——黄曲霉毒素，甚至随着进食摄入，增加肝癌、食管癌、胃癌、结直肠癌、卵巢癌等癌症的风险。

此外，厨房的环境往往比较潮湿，尤其是梅雨季节，木质的砧板和筷子很容易滋生霉菌，因此及时换新很重要。

【建议】砧板、筷子使用半年后就要进行更换，如果已经出现发霉的情况，一定要扔掉，不要再继续使用了；在用砧板时也要注意，生食和熟食分开切，并且要定期消毒。

省菜： 隔夜菜不舍得倒掉

很多人都有吃隔夜菜的习惯。吃不完的饭菜，第二天、第三天继续吃，不放到变质发馊绝不倒掉。其实这种“节省”也容易让身体“遭殃”。

一方面，隔夜菜不仅会流失大量营养，还容易滋生细菌，对于胃肠功能本来就弱的人，吃后易腹泻；另一方面，隔夜菜放置过久，会产生亚硝酸盐，当它进入胃里，会跟蛋白质反应产生具有致癌作用的亚硝胺，长期食用就可能诱发细胞突变，诱发胃癌。

【建议】吃不完的饭菜应该及时密封冷藏，并在 24 小时内食用，但更建议现

做现吃；而且剩饭菜吃前一定要高温加热。

懒得运动： 能坐着就不站着

很多人平时不是久坐办公，就是在家卧床休息；偶尔出门一趟，也是能坐车绝不走路，将“能躺着就不坐着，能坐着就不站着”的理念贯彻到底。殊不知，这种“懒法”会悄悄埋下癌症风险。

研究发现，久坐的人患肠癌的风险会增加约 44%！久坐会影响血液循环不畅，血液循环不畅又直接导致肠道的蠕动速度变慢，以及有毒代谢产物向下运送和排出身体的时间变长，长年累月便会增加肠炎，甚至是肠癌的风险。

而久坐人群更容易腹型肥胖。若是脂肪大量沉积在肝脏，会慢慢演化成脂肪肝，不仅会影响肝脏解毒功能，进一步增加肝纤维化、肝癌等风险，还易造成机体免疫力下降，增加多种疾病风险。

【建议】每坐 1 小时就站起来活动活动，勾勾脚尖、踮踮脚，或者按摩一下膝关节，促进血液循环；每天坚持 30—40 分钟的中强度运动，可以充分调动棕色脂肪，燃烧白色脂肪，帮助控脂减肥。

懒得吃早饭： 身体能量不足

早餐是一天中非常重要的一顿饭，人

体每日所需能量的 30% 左右都来自早餐。然而许多学生和上班族，在工作日为了多睡会，常常不吃早饭；即使到了周末，也经常一觉睡到中午，直接将早饭连着午饭一起吃。时间久了，身体就会“反抗”。

首先，长期不吃早饭会导致营养不良，容易出现头晕、乏力、昏厥等低血糖症状；其次，甲状腺等内分泌系统会失调，身体的免疫力也会下降，增加便秘、胃炎、胆结石等多种疾病的风险。更有德国埃朗根大学对 7000 人长期跟踪调查后发现，40% 的人习惯不吃早餐，比其他人的寿命平均减少了 2.5 岁！

【建议】每天一定要按时吃早餐，且时间最好不要晚于 9:30；早饭还得吃得有营养，尽量吃到 3 类食物：淀粉类主食，鸡蛋、牛奶等优质蛋白，1—2 种新鲜蔬果，以保证营养均衡。

懒得体检： 错过癌症最早发现期

1/3 的癌症其实是有治愈希望的，只要你发现得早。但很多人缺乏早筛意识，懒得去医院，懒得体检，忽视了身上的癌症信号，错过最佳治疗时机，硬生生将其“拖”成了不治之症。以结直肠癌为例，早期肠癌的五年平均生存率高达 90% 以上，而晚期生存率仅为 14%。因此，树立定期体检意识非常重要，尤其是高危人群，要注重癌症筛查，早发现、早诊治。

【建议】
乳腺癌筛查：一般情况下，年轻女性可以做乳腺 B 超检查；40 岁之后则最好 1—2 年进行一次钼靶检查。

胃癌筛查：建议普通人 40 岁做第一次胃镜，一切正常后每两年做一次；有基础疾病或者家族史等高危人群，每年进行一次胃镜检查。

肺癌筛查：50 岁以上的人群，应每年做一次低剂量螺旋 CT，有助于早期发现肺癌；有肺癌家族史的人、长期吸烟的人是肺癌的高危人群，建议提早开始检查。

结直肠癌筛查：普通人群建议 50 岁后每年体检时做一次肛肠检查；而有家族性息肉病的人群，有炎症性肠病的人、饮食不良的人都是高危人群，建议提前到 30 岁，每年进行肠镜检查。

肝癌筛查：慢性肝炎病史、家族史的人，以及糖尿病、肥胖、酗酒人群都是肝癌高危人群，建议每半年做一次彩超，同时抽血化验甲胎蛋白，检查肝功能以评估肝脏状态。

据新华网

一个公式轻松补钙：

一盒牛奶 + 半斤绿叶菜 + 二两豆腐 + 一把坚果

钙一直是我国居民膳食中容易缺乏的一种矿物质，补钙养骨的理念也早已深入人心，但历次全国膳食调查表明，我国人均膳食钙摄入量为 400 毫克左右，只有 18—49 岁成年人推荐值 800 毫克的一半左右（50 岁以上，钙的推荐摄入量为 1000 毫克），而人体最高的可耐受摄入量为 2000 毫克，可见我国人群普遍存在钙不足的情况。

钙的食物来源主要包括以下几类：一是各种乳制品，如牛奶、酸奶、奶

酪、奶粉等。其中，牛奶的钙含量为 100—120 毫克/100 克，以酪蛋白酸钙的形态存在，也就是我们常说的有机钙，它的吸收率在各种钙中名列前茅。此外，牛奶还含有维生素 D，有助提高钙的利用率。《中国居民膳食指南(2016)》推荐，每天喝奶 300 克，大约能提供 300—360 毫克钙。如果不喜欢牛奶，可以用酸奶、奶粉或者奶酪代替。换算比例是，100 克牛奶=100 克酸奶=12.5 克奶粉=10 克奶酪。二是以

石膏和卤水作为凝固剂的各种豆制品，如北豆腐、各种风味的豆腐干、豆腐丝等。被卤水点过的豆腐，钙含量达到 164 毫克/100 克，如果是经过干制的豆腐干，钙含量可达 500—700 毫克/100 克，绝对是钙的宝库。每天吃二两豆腐或半两豆腐干，就能轻松摄入 150 毫克以上的钙。三是草酸含量不高的绿叶蔬菜，如小油菜、小白菜、菜心、芥蓝、萝卜缨等，钙含量在 100 毫克/100 克上下，且富含镁、维生素 K 等有助钙

吸收的营养素。四是芝麻酱和各种坚果、油籽等。比如榛子的钙含量高达 815 毫克/100 克。但这类食物脂肪含量较高，每天最多吃一把或一勺。

由此可见，补足钙并不难。还有一个最简单的补钙公式：800 毫克钙≈300 毫升牛奶+半斤绿叶菜+二两豆腐+一把坚果。在此基础上，加些粗粮、水果、鸡蛋等食物，这些加起来，很容易就能达到一天推荐的钙摄入量。

据新华网