

# 7个坏习惯 “吃”出癌细胞

生活中的很多习惯，都与癌症有关，特别是饮食习惯。例如癌症最“爱”7个字——烟酒咸油烫霉甜。远离它们，可以降低癌症的风险。



## 烟 30%的癌症都与吸烟相关

烟草烟雾中含有数千种有害物质，其中已被科学论证可致癌的有69种。重度吸烟者得肺癌的概率比不吸烟者高5.7倍。不止是肺癌，30%的癌症都与吸烟相关。国家癌症中心癌症早诊早治办公室主任陈万青指出，几十年来，美国控烟行动有效地控制了肺癌和多种其他癌症的死亡率，效果非常显著。



## 酒 每18个癌症患者中，就有1个是因为喝酒

酒精被国际癌症研究机构明确划分至1类致癌物中，对人体有明确的致癌性。研究数据显示，每18个癌症患者里，就有1个是喝酒喝出来的。酒精在体内致癌性可谓是“全面开花”，从口腔癌、咽癌、喉癌、食管癌到肝癌，几乎囊括整个消化系统。酒精给女性带来的风险看起来比男性更大，在美国有16.4%的女性乳腺癌与饮酒有关。都说要“适量饮酒”，但适量饮酒是一种退而求其次的劝导，如果出于防癌或防病的角度，更有效更简单的方法永远是——滴酒不沾。



## 咸 吃得咸，是非常明确的胃癌因素

2015年，全国因胃癌死亡人数达到49.8万，占癌症死亡总人数的18%。这与国人普遍吃得咸，不无关系。我们的邻居日本和韩国，同样是高盐饮食的习惯，胃癌的发病率偏高。另外，腌制不当的咸菜中，亚硝酸盐也容易超标，这也会间接增加患癌的风险。中式咸鱼甚至成了著名的致癌物，也在国际癌症研究机构的1类致癌物之列。《健康中国行动（2019-2030年）》中明确提出，国人盐的摄入量要控制在5克以内。



## 油 产生丙烯酰胺，有致癌风险

一些淀粉食物在高温油炸的过程中，会产生一些致癌物，比如丙烯酰胺，已有的一些动物实验发现高含量的这类物质会导致癌症。国际癌症机构将油炸和丙烯酰胺都被定义为2A类致癌因素（可能致癌）。切记油炸食物不要每次吃很多，更不要顿顿都吃。美国食药监局建议将油炸用蒸煮、烘烤等方式替代。



## 烫 65℃以上的热饮，有致癌风险

超过65℃的热饮，可能会损伤覆盖在口腔和食道表面的黏膜，如此日积月累反复刺激，可能会导致食管癌的发生。2018年国际癌症研究机构将饮用“65度以上的热饮”定为2A类致癌物，是对人体致癌的可能性较高的物质。在喝热饮、吃烫食之前，记得吹一吹，凉一凉。



## 霉 黄曲霉毒素，增加癌症风险

这里的“霉”，主要是指花生、玉米、坚果等食物中可能出现的黄曲霉。黄曲霉毒素在2012年被国际癌症研究机构明确定位1类致癌（明确致癌）。节俭惯了的人，常会把食物发霉的部分去掉，接着吃剩下的部分，但这样做对健康很不利。肉眼看到的霉斑，只是一部分，霉菌产生的毒素其实已经在食物中扩散了。清洗等只能去掉表面的菌丝，内部的毒素却还没有去除。即使是加热，黄曲霉毒素也要到280℃以上才会分解，一般的烹调温度，根本达不到这个水平。食材，不要一次性买太多，也不要为了省一点点钱，去承担患癌的风险。



## 甜 “多糖”的生活，易得癌

吃甜食确实能让心情愉悦，生活甜蜜蜜。但科学研究证实：摄入过多的游离糖会增加蛀牙、糖尿病、肥胖甚至心脏病和多种癌症的风险。更何况，糖尿病和肥胖这两种疾病本身就是癌症的危险因素。中国膳食指南建议，控制添加糖的摄入量，每天摄入不要超过50克，最好控制在25克以下。特别是要少喝含糖饮料。基因和环境，是决定是否患癌症的两个最主要的因素。基因是遗传的，没法改变。环境因素，则主要是指生活的大环境以及个人的日常习惯。而我们真正能够改善的就是个人的日常习惯。西安交大医学院病理学和病理生理学硕士 倪佳骅

## 女性吃五类食物 免疫系统更强大

有研究提示，一些风险因素导致女性较男性更易罹患某些疾病，比如美国疾病预防控制中心数据显示，心脏病是美国女性死亡的“头号杀手”，2017年因心脏病死亡的女性人数达30万人。美国营养专家表示，可以通过摄入一些营养“强大”的食物来抵御疾病侵袭，保护免疫系统。

**蛋黄** 蛋黄富含许多关键的营养素，比如胆碱，其证实与降低乳腺癌有关联。一个大的鸡蛋能提供人体每天所需27%的抗氧化物质，阻止黄斑变性及白内障的发生，同时能获取6克蛋白质。

**三文鱼** 其富含维D且是ω-3脂肪酸的最好来源之一。ω-3脂肪酸可预防心脏病，光洁肌肤，且可降低消化速率，维持饱腹感以达到减重目的。

**脱脂牛奶** 钙质不单能促进骨健康，同时也可减少脂肪聚集。美国田纳西州大学研究发现，相比吃得最少的肥胖者，实施“低热量、高钙”饮食的减重者将减少70%甚至更多的脂肪。牛奶富含维D，一方面可以促进钙质吸收，另一方面也被证实可减缓心脏病风险及某些癌症风险，缓解背痛、抑郁。

**大豆** 一杯大豆可提供17克膳食纤维以及女性缺乏的钙、钾、镁等矿物质。研究显示，摄入大豆能减缓心脏病、2型糖尿病、高血压、乳腺癌、结肠癌等疾病发生风险。

**坚果** 美国食药监局表示，每天摄入42.5克左右的树坚果，可减少罹患心脏病和糖尿病的风险。花生富含ω-3脂肪酸，榛子含有精氨酸（一种可降低血压的氨基酸），28克左右杏仁所含有的“益心物质”可与绿茶媲美。

石纤 编译自美国《预防》杂志

## 柴香， 真实的人间烟火味

一直觉得在乡下随处可见的柴禾，是有着属于自己独特香味的。一捆柴，就是一顿农家饭菜的香味，就是真实的人间烟火味。

想想那些年月里，没有电磁炉，也没有液化气，做饭就只能用砖头和泥巴砌成的锅灶。蒸馒头，炒菜，熬稀粥，烧柴的锅灶都能完成。每次从外面归来，还未进村，就能远远地看见村庄上空升腾着一缕缕的炊烟。我知道其中的一缕炊烟之下，母亲一定正在拉着风箱，烧着灶火，在做一家人的饭菜了。

母亲常说，用木头劈柴、大火做出来的饭菜味道好，起初我并不理解这是什么意思，直到后来我离开家乡之后，才慢慢明白其中的原因。如今电磁炉、液化气代替了劈柴烧火做饭的方式，用电用气方便环保，但是做出来的饭菜，总感觉不如儿时用劈柴烧大火做出来的饭菜好吃。大概是饭菜香与柴香混在一起，更让人感觉到真实的人间烟火味。

如今，老家的灶台还在，只是炉膛里再也没有生过火了。老家、灶台、柴香、炊烟、母亲……都成为一个个经典的画面，定格在我的记忆里，让我时时想起，时时回味，时时温暖。

雨凡