

全国肿瘤防治宣传周:

小心“癌从口入”，这份饮食建议请收好

数据显示，2022年我国新发癌症病例482.47万，癌症已成为影响我国居民健康的主要因素之一。4月15日至21日是第30个全国肿瘤防治宣传周，本届宣传周以“综合施策 科学防癌”为主题，其中，健康饮食作为癌症科学预防的重要一环，已受到越来越多人的关心和重视。

世界癌症研究基金会发布的《饮食、营养、身体活动与癌症：全球视角（第三版）》报告指出，不健康的饮食会增加许多癌症的发生风险。酒精摄入与结直肠癌、肺癌、乳腺癌、男性食管癌、头颈部癌症和肝癌的死亡率正相关；葡萄酒与绝经后患乳腺癌风险正相关；“红肉”“加工肉”与患结直肠癌、肺癌风险正相关；腌制蔬菜、高盐食物与患胃癌风险正相关等。

今天，我们就来一起揪出致癌的饮食诱因，为大家提供一些防癌抗癌的饮食方法。

饮食相关的致癌因素有哪些

1. 饮食结构不当 饮食中动物脂肪（以饱和脂肪为主）过多、蔬菜水果过少、烹调方法不科学（如油煎油炸、烟熏烧烤等）。
2. 摄入过多致癌物污染的食物 如进食了发霉的花生、玉米、小麦等，这些食物中含有致癌性的霉菌毒素，如黄曲霉毒素等。此外，农药污染的蔬菜、水果也是致癌诱因。
3. 摄入过多的食品添加剂及致癌物 为了保证食物的色、香、味，袋装和罐装的食物和饮料都使用了食品添加剂。同时，食物在熏、烤、煎、炸过程中可以产生许多致癌物质，如油炸和



烟熏食物中就含有较多的多环芳烃类致癌物苯并芘等；高温加工的食品如烤肉、炸薯条、炸薯片、汉堡包中可产生高浓度的致癌物丙烯酰胺等。

4. 饮酒 啤酒及烈性酒均含有多环芳烃、亚硝基胺类等确切的致癌剂。
5. 吸烟 烟草中含有多种致癌物质，例如多环芳烃、环氧化物、亚硝酸化合物等。
6. 摄入过多的有害金属 铅、砷、镉三种金属元素可能对人体有致癌作用。被工厂废水、废气所污染鱼类、海鲜、蔬菜、粮食等可能含有这些金属。
7. 营养过剩 研究发现，摄入能量过多与乳腺癌、大肠癌、胰腺癌的形成有关。
8. 进食方式不合理 如喜食过烫的食物及吃饭速度过快等。

生活中有哪些措施可以防癌

1. 合理安排饮食 选择植物性食物为主的膳食，包括各种蔬菜、水果、豆类以及粗加工的主食。植物性食品应占所有饭菜的2/3以上。
2. 控制体重 保持热量摄入和体力活动的平衡，避免体重过轻或过重。

3. 多吃蔬菜、水果 一年四季，坚持每天吃400~800克的各种蔬菜。
4. 少吃深加工食物 每天吃各种谷物、豆类、植物类根茎，加工越少的食物越好。要限制精制糖的摄入量。
5. 戒烟戒酒 不吸烟，远离二手烟，是防癌的关键；最安全的饮酒量为零。
6. 少吃红肉 每天吃“红肉”应少于90克。最好的选择是吃鱼和家禽。所谓“红肉”是指所有哺乳类动物的肉，如猪肉、牛肉、羊肉、马肉、驴肉、兔肉等。
7. 限制脂肪摄入 限制高脂食物，特别是动物性脂肪的摄入。选择恰当的植物油并节制用量。
8. 少吃盐 限制腌制食物的摄入并控制烹调盐和调料盐的食用。每人每天6克盐较为合适。
9. 不吃“加工肉”和腌菜 所谓“加工肉”是指通过盐渍、腌制、发酵、烟熏或其他工艺加工而成的肉类；用冷藏或其他适宜的方法保存易腐烂的食物。
10. 注意烹制方法 不吃烧焦的食物，直接在火上烧烤的鱼和肉或腌肉、熏肉只能偶尔食用。

湖南省肿瘤医院营养科主任医师 沈华 主治医师 胡萍

常食“素三宝”

日常饮食提倡荤素搭配，而素食中的芋头、甘薯和莲藕，被称为“素三宝”，为素食中的佳品，有很高的营养价值。

1. 芋头 据测定，芋头的淀粉含量达70%，还含有蛋白质、钙、磷、铁、钾、镁、钠、胡萝卜素、烟酸、维C、维B₁、维B₂、皂角苷等多种成分。

芋头有多种食法，可煮、蒸、煨、烤、烧、炒、烩，制成各种美味素食。芋头久食，能补肝益肾，添精益髓。它质地软滑，易消化，有健胃作用，特别适宜脾胃虚弱、患肠道疾病、结核病和正处恢复期的病人食用，是老年人食用佳品。

2. 甘薯 甘薯为碱性食物，适当食些能中和体内酸性物质，保持酸碱平衡；经常食用，能补充维C有滑肠通便的作用；所含的胶原和粘液多糖，能保持动脉血管的弹性，防止动脉粥样硬化，对心血管系统有一定的保护作用。

甘薯有多种食用方法，可蒸、煮、烤，或切片晒制薯干，也可与粳米、玉米面熬煮成味美香甜的稀粥。要提醒的是，有人食后甘薯会出现腹胀、反酸等不适，故每次不宜多食，尤其患有胃肠道疾病者，更应少食、慎食。

3. 莲藕 莲藕营养丰富，含有淀粉、蛋白质、天门冬素、粗纤维、胡萝卜素、鞣酸、天门冬酰胺、维C、过氧化酶等成分。

藕有多种食法，可凉拌、炒菜、做粥、做汤、榨汁、制作藕粉和各种风味小吃。

公共营养师 宁继艳

煮出健康米饭四诀窍

现今社会，很多人主要关心菜与肉的比例、烹煮方式是否利于健康，殊不知，恰当的煮法能使米饭的健康价值大大提升。如何煮出一锅健康的米饭呢？下面教你四种诀窍。

第一，尽量让米“淡”。不要在米饭当中加入油脂，以免增加额外的能量，也避免餐后血脂额外升高。不要在米饭当中加入盐、酱油和味精，避免增加额外的盐分。

第二，尽量让米“色”。白米维生素含量很低，如果选择有色的米，配合白米，让米饭变得五颜六色，就能在很大程度上改善其营养价值。可选择加入紫米、黑米、红米、南瓜、玉米等与白米搭配食用。

第三，尽量让米“粗”。所谓粗，就是尽量减少精白米饭，多吃粗粮（糙米、胚芽米、红米等）。粗粮虽有益健康，但口感上觉得不适，难以长期坚持。因此，在煮饭的时候不妨用部分粗粮和白米搭配，口感就会比较容易接受。

第四，尽量让米“乱”。在烹调米饭最好可以将白米、粗粮、豆子、种子（如南瓜籽、葵花籽）等一起同煮。加入这些食品材料，一方面增加了B族维生素和矿物质；同时还能起到蛋白质营养互补的作用，在减少动物性蛋白同时保证充足的营养供应。

国家公共营养师 韩学刚

不良饮食习惯 加速人体衰老

有些吃饭的坏习惯，不仅危害健康，还会加速衰老，称得上不折不扣的“年龄加速器”。

1. 餐餐过饱 限制热量摄入能延长寿命，轻微的饥饿感有利于延缓老化，而饱食会诱发人脑内一种叫做纤维芽细胞生长因子的物质，被证实是促使脑动脉硬化的元凶。建议当感觉胃里还没填满，但对食物的热情已经下降时，就要停下筷子。如果自制力不够，可以饭前喝碗汤，细嚼慢咽，放慢吃饭速度。

2. 爱吃甜食 有些老年人嘴里没味，爱吃甜食，但如果超量，不仅会让人发胖，还会加速细胞老化。研究发现，糖分子在酶的作用下会附着在蛋白质纤维

中，这个过程被称为糖基化，正是引起衰老的主因之一，会导致皮肤没光泽、黑眼圈、浮肿以及皱纹增多。所以，想要保持年轻的体态，应先从转变观念开始，主动减糖，久了口味就会变淡。也可选择糖的替代品，比如用水果代替甜食等。

3. 炸鱼腌肉吃得多吃 炸鱼、虾、肉等的食用油，长期晒在阳光下的鱼干、腌肉等，都会生成过氧脂质，这是一种不饱和脂肪酸的过氧化物。研究发现，其进入人体后，会对体内的维生素等产生极大破坏作用，并加速身体的衰老。因此，饮食上应注意荤素搭配，避免过于油腻，尽量多吃应季、新鲜的蔬菜水果。

4. 饮食内容一成不变 经常吃同样的食物，会增加有害物质残留体内的几率，加速衰老。而食物种类多样化，就减少了单种食物的摄入量，也会防止有毒有害成分的蓄积，并能保证营养平衡。老年人食量小，建议每样都少吃一点，吃全一点。

5. 常吃加工食品 这类食品可能含有糖类、脂肪类、蛋白质类等加工过后产生的有害物质，容易在体内产生自由基，破坏细胞。最新研究还发现，糖、蛋白质和脂肪在高温下较长时间加工后会产生一种有毒化合物——晚期糖化终产物（AGE），它会加速人体老化。建议把好采购第一道关，并且逐步改变习惯。

湛焱