

# 春日,调整饮食结构 多吃“防癌”食物

春季,万物复苏,春意盎然。在这充满希望与活力的季节里,人们不仅感受到了大自然的温暖与美好,也更加关注自身的健康与饮食。在众多健康话题中,防癌食物的摄入逐渐成为人们关注的焦点。春季气候温和,人体新陈代谢旺盛,正是调整饮食结构、摄入防癌食物的最佳时机。

## 防癌食物的种类与功效

**西兰花** 西兰花是一种富含防癌成分的蔬菜,其中含有丰富的萝卜硫素。研究表明,萝卜硫素能够激活人体内的抗氧化酶,帮助清除体内的自由基,从而降低癌症的发生风险。此外,西兰花还含有大量的维C和膳食纤维,有助于增强免疫力和促进肠道健康。

**番茄** 番茄是春季常见的蔬菜之一,其富含番茄红素。番茄红素是一种强大的抗氧化剂,能够有效抑制癌细胞的生长和扩散。研究发现,番茄红素对前列腺癌、乳腺癌等多种癌症具有预防作用。此外,番茄还含有丰富的维C、维E和钾等营养成分,有助于维持心血管健康。

**绿茶** 绿茶是一种深受人们喜爱的饮品,其防癌功效也得到了广泛认可。绿茶中含有丰富的儿茶素,这是一种天然的抗氧化剂,能够有效抑制癌细胞的生长和增殖。研究表明,儿茶素对多种癌症,如胃癌、结肠癌和肺癌等具有一定的预防作用。此外,绿茶还具有提神醒脑、助消化等功效,适合春季饮用。

**蓝莓** 蓝莓被誉为“超级水果”,其富含花青素。花青素是一种强效抗氧化剂,能够有效清除体内的自由基,保护细胞免受损伤,从而降低癌症的发生风险。此外,蓝莓还含有丰富的维C、维K和膳食纤维,有助于增强免疫力和促进肠道



健康。春季食用蓝莓,不仅能够满足味蕾,还能为身体带来诸多健康益处。

**大蒜** 大蒜是一种常见的调味品,其防癌功效也得到了科学证实。大蒜中含有丰富的硫化物,这些硫化物能够有效抑制癌细胞的生长和扩散。研究表明,大蒜对胃癌、结肠癌等多种癌症具有预防作用。此外,大蒜还具有抗菌、抗病毒等功效,能够增强身体的免疫力,帮助抵御春季常见的疾病。

## 春季防癌食物的食用建议

**多样化摄入** 春季是蔬菜和水果丰富的季节,建议大家多样化地摄入防癌食物。除了上述提到的西兰花、番茄、绿茶、蓝莓和大蒜外,还可以适当食用胡萝卜、红薯、坚果等富含抗氧化成分的食物。多样化的饮食不仅能为身体提供丰富的营养,还能增强防癌效果。

**合理烹饪** 在烹饪防癌食物时,应注意保留其营养成分。例

如,西兰花和番茄可以采用清蒸、水煮等方式烹饪,以减少营养成分的流失;绿茶则建议用80℃左右的水冲泡,避免高温破坏其中的儿茶素;大蒜可以生吃或切片后放置10~15分钟,让其充分释放防癌成分后再食用。

**适量食用** 虽然防癌食物对健康有益,但也要注意适量食用。过量食用某些食物可能会导致消化不良或其他不适。例如,绿茶中含有咖啡因,过量饮用可能会导致失眠、心悸等不适症状;大蒜具有刺激性,过量食用可能会对胃肠道造成负担。因此,在食用防癌食物时,应根据自身的身体状况和口味偏好,合理控制摄入量。

春季是大自然赋予的养生季节,防癌食物的摄入是保持健康的重要一环。合理调整饮食结构,多吃富含防癌成分的食物,同时保持良好的生活习惯,为身体筑起一道坚固的健康防线。

聂淇琦

## 每周吃4个苹果可将早逝风险降低39%

除了苹果,还有它们也上榜!

许多研究表明,摄入丰富的水果和蔬菜有助于降低早逝的风险,改善整体健康。水果富含抗氧化剂、纤维素、必需维生素和矿物质,对于延年益寿、降低慢性病风险有显著作用。最近,一项由中国进行的研究发表在《营养前沿》杂志上,研究人员指出,他们对2148名高血压男性和女性进行了长达十年的跟踪调查,发现每周吃3~4个苹果可将过早死亡的风险降低39%。以下是一些被证明能够延长寿命并降低早逝风险的水果。

**苹果** 苹果富含纤维,有助于降低胆固醇水平,促进心脏健康。它们还含有丰富的维生素A和维生素C,能够帮助降

低中风和2型糖尿病的风险。研究发现,每周吃3到4个苹果的人比每周吃不到一个苹果的人,过早死亡的风险低39%。

**浆果** 如蓝莓、草莓和覆盆子等浆果富含抗氧化剂,尤其是花青素,这些成分能够延缓衰老过程。浆果中的维C对心脏健康和大脑功能有益,定期食用浆果有助于降低心脏病、癌症及其他慢性病的风险。

**橙子** 橙子含有丰富的维C,有助于增强免疫力,并且富含黄酮类化合物,能够改善心脏健康,降低高血压风险。每天摄入足够的橙子有助于降低心血管疾病的发生。

**石榴** 石榴富含多酚类物质,有助于降低血压、减少炎

症并促进血液流动。石榴汁还能降低高胆固醇的风险,对心脏健康十分有益。

**香蕉** 香蕉是钾的丰富来源,能够帮助维持健康的血压和心脏功能。它们还含有纤维,有助于促进消化系统健康,并能降低肾结石的风险。

**鳄梨** 鳄梨含有健康的脂肪、抗氧化剂和丰富的纤维,能够帮助减少体内炎症,降低胆固醇水平。它有助于预防心脏病和高血压,甚至可能延长寿命。

**葡萄** 葡萄含有抗衰老成分白藜芦醇,研究表明,经常食用葡萄可以降低心脏病、认知能力下降和某些癌症的风险。

兰瓶 编译自《印度时报》

## 3个成年人就有1个脂肪肝 预防从学会“吃”开始

最近,英国医学期刊《柳叶刀》发布的一篇综述显示,全球范围内,每3个成年人中就有1人患脂肪肝。这种情况不仅发生在肥胖人群身上,甚至有些看似瘦的人也可能中招。而导致脂肪肝的三大因素——肥胖、胰岛素抵抗和饮酒,都是与日常生活息息相关的。

肥胖是脂肪肝的高危因素之一,过量摄入脂肪、消耗不足,会给肝脏带来沉重的代谢负担。此外,即便体重正常,如果体脂率过高,同样可能会被脂肪肝盯上。胰岛素抵抗也是一个关键问题,它不仅会导致肝脏脂肪堆积,还可能进一步加重胰岛素抵抗,使脂肪肝和2型糖尿病相互影响、恶性循环。而长期饮酒则会加重肝脏负担,酒精代谢过程中产生的有害物质会引发炎症和氧化应激,最终影响肝细胞健康。

既然脂肪肝与生活方式密切相关,预防和改善的关键就在于科学管理体重和饮食。减重7%~10%就能显著改善肝纤维化和脂肪变性,但需要长期坚持,避免体重反弹。饮食方面,建议减少高脂肪、精加工食品的摄入,如香肠、奶油蛋糕、油炸食品等,同时增加高纤维蔬菜、优质蛋白的摄入,比如胡萝卜、生菜、瘦肉、鱼虾等。要警惕“不沾肉”的误区,不吃肉蛋奶反而可能影响肝脏修复。

运动同样不可或缺,建议每周至少进行3~5次中等强度运动,每次30分钟以上,结合有氧和抗阻训练,减少久坐时间。此外,戒酒越早越好,任何阶段减少酒精摄入都有助于改善脂肪肝。

姚晓柏

## “饿瘦”不利于骨骼健康

在现代社会,许多人通过“饿瘦”来追求理想体型,但这种减重方式可能对骨骼健康带来不小的隐患。专家提醒,健康减重应该注重饮食的均衡,而非盲目减少食物摄入。过度节食不仅影响体重控制,还可能增加骨质疏松的风险。

### 过度节食对骨骼的影响

节食减肥时,人体会优先消耗储存的脂肪,但如果长时间摄入不足,身体也会开始分解骨骼中的矿物质以补充能量。这种情况常导致骨骼中钙质的流失,增加骨质疏松的风险。因此,在减肥时,应该注重维持均衡的营养摄入,并控制总能量的摄入量,而不是盲目减少食物。

### 晒太阳促进骨骼健康

除了合理的饮食,阳光也是促进骨骼健康的重要因素。阳光中的紫外线能够促进皮肤合成维D,而维D是帮助钙吸收的关键物质。如果体内的维D合成不足,钙的吸收就会受到限制,从而影响骨骼的健康。

然而,过度防晒和一味追求白皙肌肤可能会减少维D的合成。特别是在北方地区,冬季阳光不足,阳光对皮肤合成维D的效果有限,因此,冬季尤其要注意补充足够的维D和钙。

### 膳食均衡,守护骨骼健康

为了保持健康的骨骼,建议人们保持膳食的均衡,确保获得充足的钙和维D。除了适当晒太阳,摄取富含钙和维D的食物同样重要。牛奶、豆腐、深绿色蔬菜、鱼类和蛋黄等食物都是优质的钙源,而维D则可以通过食物补充,如鱼肝油、强化维D的食品等。

中国医学科学院北京协和医学院  
内分泌科主任 夏维波  
北京大学第三医院副院长 宋纯理