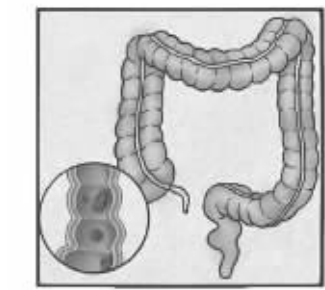


柳叶刀:年轻人肠癌发病率上升 如何调整饮食防范肠癌发生?

近年来,年轻人中结直肠癌发病率的上升引起了广泛关注。近日,发表在《柳叶刀肿瘤学》上的一项研究显示,全球范围内50岁以下人群中结直肠癌的发病率正逐年升高。该研究分析了2007年至2017年间50个国家的数据,发现其中27个国家的年轻人结直肠癌发病率持续上升,而这些国家大多属于发达国家或部分发展中国家。例如,在英格兰,20至39岁人群中结直肠癌的发病率在过去几十年中显著上升,具体表现为每年增长约3.6%。其中,不良饮食习惯是患结直肠癌的主要风险因素之一。不良饮食习惯包括长期高脂肪、高蛋白饮食,尤其是经常食用煎炸、熏烤食物和加工肉类,以及缺乏膳食纤维的摄入和过量饮酒等。因此,我们应采取以下积极措施,通过科学饮食和健康习惯来降低患结直肠癌的风险。

减少加工肉类的摄入 世界卫生组织(WHO)将加工肉类列为一级致癌物,明确指出加工肉类的摄入与结直肠癌风险的增加密切相关。加工肉类如香肠、火腿和腊肉等,在制作过程中可能会添加致癌物质,如亚硝酸盐和亚硝胺。研究表明,每天摄入50克加工肉类会使患结直肠癌的风险增加18%。因此,建议减少加工肉类的摄入,而选择新鲜肉类、鱼类或植物性蛋白(如豆类和坚果),是降低患癌风险的重要一步。

增加膳食纤维的摄入 膳食纤



维能够促进肠道健康,改善消化,帮助排除潜在的有害物质。世界癌症研究基金会(WCRF)与美国癌症研究协会(AICR)的报告显示,膳食纤维能加快肠道蠕动,减少有害物质在肠道中的滞留时间,从而降低肠癌的风险。研究还表明,食用富含纤维的饮食能够促进肠道菌群的健康,进一步保护肠道免受癌变。富含纤维的食物包括全谷类(如燕麦、糙米)、新鲜蔬菜(如西兰花、胡萝卜)以及水果(如苹果、梨)。建议成人每日膳食纤维摄入量达到25~30克。

控制体重,改善肥胖饮食 肥胖被公认为结直肠癌的一个高危因素。多项流行病学研究发现,体重超标的人群患肠癌的风险更高。尤其是腹部肥胖,与结直肠癌的发生风险密切相关。通过保持健康体重,适度运动,避免过度摄入高热量、高脂肪的食品,能够有效降低肥胖相关的结直肠癌风险。

戒烟限酒 吸烟和过度饮酒被证实是结直肠癌的重要危险因素。烟草中的致癌物质和酒精代谢过程中产生的乙醛都会增加结直肠



癌的发病风险。研究表明,长期饮酒和吸烟会导致肠道细胞的DNA损伤,增加癌变的几率。为了降低肠癌风险,建议戒烟限酒,男性每日酒精摄入不超过两杯,女性不超过一杯。

建立健康饮食习惯 根据世界卫生组织癌症预防指南,除了上述措施外,保持均衡饮食也至关重要。饮食中应包括丰富的蔬菜、水果、全谷物以及适量的健康脂肪(如橄榄油、坚果等)。尽量避免高盐、高糖、高脂肪、油炸、精制碳水化合物等不健康食物的过度摄入。同时,适量增加富含抗氧化物质的食物,如番茄、绿茶、浆果等,也有助于降低肠癌的风险。

湖南省肿瘤医院消化泌尿内二科
副主任医师 杨烁
通讯员 彭璐

如何轻松摄入 足够的膳食纤维?

膳食纤维对肠道健康至关重要,成人每天建议摄入量为25~35克。当我们逐步在每餐中添加富含膳食纤维的食物时,肠道会慢慢适应这种健康的转变。以下是一些简单的方法,帮助你轻松摄入更多膳食纤维。

早餐,开启一天的健康之旅 早餐是摄入膳食纤维的好时机。选择全麦面包或燕麦粥作为主食,既方便又营养。如果想来点新意,可以用酸奶为基底制作冰沙,加入丰富的浆果、水果、麸皮、种子或坚果。

零食,轻松补充膳食纤维 水果是天然的零食佳品,特别是搭配一些高蛋白质食物如酸奶,能量更为均衡。

午餐和晚餐,高纤主食是关键 午餐和晚餐可选择全麦米饭或面食作为基础,或尝试富有口感的大麦。如果偏好沙拉,可以添加藜麦、豆类或种子,增加膳食纤维含量。搭配一片全麦面包更是营养满分的选择。

晚间点心,舒适又健康 晚餐后的小吃可以延续白天的健康饮食习惯。用温热的燕麦粥加浆果和种子作为点心,不仅能帮助安然入睡,还能为第二天储备能量。

聚会与享受,轻松融入健康理念 参加聚会时,不必刻意计算膳食纤维摄入量,只需享受美食即可。如果你是聚会的组织者,不妨用水果和浆果装点蛋糕,为甜品增添新鲜口感与健康元素。

兰瓶

吃对食物对皮肤好

想要皮肤保持年轻光滑,健康的生活方式至关重要。规律运动、充足睡眠、多喝水以及均衡饮食,都是皮肤健康的基础。

在饮食方面,减少高糖食物可以避免糖化反应对肌肤的损害;同时,多摄入抗皱食物,即富含抗氧化剂的食物,能够有效对抗自由基,减缓氧化应激。最好的抗氧化来源,包括色彩鲜艳的水果和蔬菜(如红色浆果、辣椒、胡萝卜、南瓜、卷心菜、菠菜、西红柿)、油性鱼类、坚果(如榛子、杏仁)、香料(如姜黄、生姜、小茴香、丁香、咖喱)、种子(如芝麻、向日葵、南瓜)以及茶类饮品。

此外,维C是肌肤年轻的重要营养素,它直接参与胶原蛋白的合成,让肌肤保持紧致弹性。这种维生素主要存在于柑橘类水果、猕猴桃、欧芹、辣椒和红色水果中。保持皮肤水润同样重要,在生活中,除了喝足够的水,还可以选择草本茶、绿茶等抗氧化饮品,以减少皮肤因干燥而加速衰老的风险。

史怀

编译自法国《sante》杂志

缓解喉咙痛,蜂蜜为何如此有效?

蜂蜜不仅是美味的天然甜味剂,更是一种具有抗炎、防腐和愈合功效的天然疗法。它在缓解喉咙痛、减少咳嗽症状方面表现优异,甚至被研究认为可作为某些药物的替代品。那么,如何选择适合的蜂蜜?又该如何正确使用呢?

蜂蜜如何缓解喉咙痛

蜂蜜富含抗炎成分,能滋养和保护喉咙黏膜,减少炎症反应,对于干咳、刺激性咳嗽尤其有效。它还能形成一层保护膜,缓解喉咙灼热感。如果是病毒性扁桃体炎,蜂蜜的抗病毒、抗菌特性可发挥作用,并在一定程度上增强免疫力。不过,如果是细菌感染引起的扁桃体炎,蜂蜜虽可缓解症状,但仍需抗生素治疗。此外,如果喉咙痛伴随高烧、吞咽困难、呼吸急促等症状,应及时就医。

蜂蜜是否比止咳药更有效

多项研究表明,蜂蜜在缓解咳嗽方面的效果可与某些非处方止咳药媲美,且无副作用。它尤其适用于因感染或过敏引起的急慢性咳

嗽,并有助于改善睡眠。但如果是痰多的湿咳,蜂蜜虽然能缓解喉咙不适,却无法帮助排痰,仍需配合祛痰药物或天然祛痰剂。

不同类型的蜂蜜有什么作用

湿咳(有痰) 百里香蜂蜜、桉树蜂蜜、冷杉蜂蜜或麦卢卡蜂蜜,因其抗炎、抗菌作用,有助于减少炎症和舒缓喉咙。麦卢卡蜂蜜的抗菌能力尤其突出,但购买时需注意UMF(独麦素因子)值要大于10,才能确保药用价值。

干咳(无痰) 薰衣草蜂蜜具有舒缓喉咙、减轻干咳的作用,是很好的选择。

如何正确使用蜂蜜缓解喉咙不适

直接含服 每天1~3茶匙,可在舌下慢慢溶解,增强缓解效果。

温牛奶或热茶搭配蜂蜜 在温牛奶、柠檬水或草本茶(如生姜茶)中加入蜂蜜,有助于缓解咳嗽和喉咙痛。

柠檬蜂蜜漱口 半个柠檬加一茶匙蜂蜜,用温水混合后漱口,再缓慢吞咽。

蜂蜜+精油增强效果 百里香、茶树、苏格兰松或薄荷精油各1滴,混入蜂蜜中,加入热水饮用,每天2次,最多持续5天(不适用于孕妇、儿童及特殊人群)。

注意事项

1岁以下婴儿禁止食用蜂蜜,以免发生肉毒杆菌中毒。

如果喉咙痛持续超过3天或伴随高烧、吞咽困难等症状,需及时就医。

江南