

科学抗癌 关爱生命

——饮食与癌症

癌症已成为全球一个主要死因。世界卫生组织报告显示,在 2008 年癌症造成全球 760 万人死亡,约占所有死亡人数的 13%。其中约 72% 的癌症死亡发生在低收入和中等收入国家。全世界癌症死亡人数将持续上升,估计在 2030 年将达到 1200 万人。我国每年新发肿瘤病人约 250 万,因癌症死亡人数为 140 万,即每死亡 5 人中就有 1 人死于癌症。我国男性中发病率最高的几种癌症依次是肺癌、胃癌、肝癌、结肠癌、食管癌和直肠癌,女性中最常见的依次是乳腺癌、肺癌、胃癌、结肠癌、直肠癌和食管癌。目前在我国 30 到 60 岁的人口中,恶性肿瘤是第一位死亡原因,而且发病呈年轻化趋势。根据我国第三次全死因调查显示:我国城乡居民癌症死亡率比上世纪 70 年代增加了 83.1%,属世界较高水平,而且呈持续增长的趋势。

癌症影响到每一个人——年轻人和老年人、富人和穷人、男人、妇女和儿童,并对患者、家庭和社会造成巨大的负担。我国最近十年癌症造成的经济负担居疾病经济负担的首位,接近千亿元。

健康饮食是最可行的防癌措施

世界卫生组织(WHO)《2002 年世界卫生报告》指出,大约有 30% 的癌症死亡源自 5 种主要行为和危险因素:高体重指数、水果和蔬菜摄入量低、缺乏运动、吸烟及酗酒。在世界范围内,水果和蔬菜摄入量过少,估计造成约 19% 的胃肠道癌症,约 31% 的缺血性心脏病和 11% 的中风。水果和蔬菜食用量过少产生的全球负担中,约 85% 为心血管疾病,15% 为癌症。

美国癌症研究所与世界癌症研究基金会撰写的《食物、营养与癌症预防》专题报告中指出,如果能做到合理膳食、经常运动和保证正常体重,则可以避免 30%~40% 癌症的发生。由过多的摄入热量导致的身體肥胖是结直肠癌、食管腺癌、胰腺癌、乳腺癌(绝经后)、子宫内膜癌和肾癌发生的主要原因之一;选择植物性食物,如蔬菜、水果、豆类、谷类和粗加工淀粉性主食可以减少结直肠癌、食管癌发生的风险;每日吃至少 400 克不同种类的非淀粉蔬菜和水果,可以减少口腔癌、咽喉癌、食管癌、肺癌和胃癌等的风险;红肉和加工的肉制品是导致结直肠癌的原因,因此如果吃肉,红肉的摄入量每日应低于 80 克;而加工的肉制品则应完全避免;少吃腌制食物,减少烹调用盐,可以减少胃癌发生的风险;避免发霉的谷物和豆类,这种食物易污染上霉菌毒素,而霉菌毒素是肝癌发生的充分原因;含酒精饮料是口腔癌、咽喉癌、食管癌、结直肠癌、肝癌和乳腺癌发生的原因之一,如果饮酒,男性每日不超过两份,女性不超过一份(一份“酒”大约含 10~15 克酒精);避免摄入高能量密度的食物,避免含糖饮料,目的是控制体重;不吃烧焦的食物,少吃在明火上直接烧烤的肉和鱼,少吃熏肉;用较低的温度烹调肉和鱼。如能遵循上述建议,一般无须服用膳食补充剂,后者对减少癌症危险并无帮助。

如果人们能够保持不吸烟、选择适宜的膳食、从事适度的体力活动、保持乐观向上的情绪,尽量减少在不良环境中暴露,就可以避免三分之一的癌症发生。

通过健康饮食以控制体重,有助于预防癌症的复发

随着医学技术的进步和社会观念的改变,人们逐渐认识到癌症是一种可以公开谈论和治疗的疾病,而不是把它看成是一种死刑。其中部分原因是由于癌症患者人数的增加。据估计,2002 年全世界记录在案的癌症存活者的总人数不到 2500 万,到 2050 年可能达到 7000 万。

事实上,国际抗癌联盟(UICC)2010 年指出,1/3 的癌症是可以预防的,1/3 的癌症是可以治疗的。越来越多的证据表明,身体活动和其他控制体重的措施如健康饮食,可能有助于降低癌症的复发,尤其是乳腺癌。

研究发现,那些为健康人提供的饮食防癌建议同样适用于癌症幸存者。这些癌症幸存者及其家人和朋友,日益坚定地承担起与癌症一起生活的责任,她们需要得到来自专业人士关于如何控制癌症发展、如何预防癌症复发、如何改善生活质量的建议。

健康的饮食有助于减轻全球非传染性疾病的负担

世界卫生组织(WHO)将心血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病、糖尿病列为 4 种最主要的非传染性疾病(NCD)。吸烟、过度饮酒、不健康饮食和缺乏体育锻炼是 NCD 最主要的 4 个患病诱因。

2011 年 9 月,在美国纽约召开的联合国非传染性疾病预防峰会(UN NCD Summit)上,世界卫生组织(WHO)总干事陈冯富珍博士指出,非传染性疾病从两个方面对经济和社会的发展造成了冲击。一方面,每年使国家蒙受亿万万美元的损失;另一方面,使数以百万计的人民生活水平跌落到贫困线以下。峰会上,联合国各

成员国一致决定将 NCD 的防控纳入未来全球最为关注的大事议程中。

早在《2002 年世界卫生报告》中指出,健康饮食是减少非传染性疾病危险因素的最主要措施。健康饮食包括:营养的所有方面(如摄入营养过度或营养不足、微量营养素缺乏或过量消耗某些营养素)、粮食保障(健康食品的可及性、可用性和可负担性),以及食品安全等。

2004 年 5 月,第 57 届世界卫生大会(WHA)通过了世界卫生组织(WHO)《饮食、身体活动与健康全球战略》(以下简称《战略》)。《战略》对人群和个体的饮食建议包括:达到能量平衡和健康的体重;限制来自总脂肪的能量摄入并使脂肪摄入从饱和脂肪转向不饱和脂肪,以及逐步消除反式脂肪酸;更多地食用水果、蔬菜、豆类、全谷食物和坚果;限制摄入游离糖;限制食用所有来源的盐(钠)并确保对盐进行碘化。

《战略》的实施目的是通过指导发展个人、社区、国家和全球各级可持续行动的实施环境,促进和保护健康。这些行动联合起来,将导致减少与不健康饮食和缺乏身体活动有关的发病率和死亡率,从而减轻全球非传染性疾病的负担。

(周医)

扑灭春天里的“火”

最近,随着天气回暖,很多人出现了口干、口苦、眼屎多等“上火”症状。中医专家解读说,春季大自然的阳气正在升发,人体中的阳气也随着升发,对于平时就有阴虚火旺、湿热体质,或身体调节能力差的人,就可能会出现上火症状。不过,灭火前,要先分清是肝火、胃热,还是肺热。

【肝火】

春季主风、属肝,肝气会比较旺。有些人会出现口干、口苦、眼屎多、烦躁易怒等肝火旺的症状。常见于工作压力比较大的白领一族。

对策:可煲夏枯草排骨汤来喝祛肝火。对于眼屎多的人,可在杯子中热水泡菊花,杯口盖纸,纸上扎一洞,眼睛放在洞口上方熏蒸,会感到非常舒服(注意眼睛距洞口的距离,不要烫伤眼睛)。对于肝气郁结、烦躁易怒的人,还可以用玫瑰花泡水饮。玫瑰花 5 克、菊花 5 克,注入开水,放至温凉后即可饮用。

夏枯草排骨汤的做法

- 1.夏枯草 15 克,煮水 30 分钟后,去渣取汁。
- 2.排骨先用开水余烫,加夏枯草水,蜜枣两颗。
- 3.煮 30 分钟,调味后即可饮用。

【胃热】

在刚刚过去的冬季,有些人由于天冷胃口好,吃了太多的肉食,可能会出现消化不良。尤其是对脾胃运化不好的人,在春季就可能出现口臭、大便臭、排出不畅等胃热的症状,有的人还可能出现大便出血。春季胃热常见于老人、孩子和胃肠功能较差者。

对策:蛇舌草祛胃热效果很好。可以用 15 克蛇舌草煮水喝,也可以用蛇舌草来煲瘦肉汤。豆腐性凉,祛胃火效果也不错,可烹饪各种豆腐菜肴。对于有口干、口渴、食欲不振等阴虚胃热的人,可以用石斛 15 克煲瘦肉汤来喝。



蛇舌草瘦肉汤的做法

- 1.蛇舌草 15 克,煮水 30 分钟后,去渣取汁。
- 2.在蛇舌草水中放入排骨适量,蜜枣两颗。
- 3.煮 30 分钟后即可饮用。

【肺热】

春季正是流行性感、上呼吸道感染高发的季节,对于一些体质比较差的人,尤其是在冬季过度进补,春季易感风热之邪,而出现咳嗽、痰黄、感冒、发热等肺热症状。多见于老人、孩子和体质较差的青壮年。

对策:可以用 15 克枇杷叶煮水当茶饮,或是用 10 克淡竹叶煮水当茶饮。也可以用 6~8 颗青橄榄煮瘦肉汤来喝。如果咳嗽的时间已经比较长了,可以用川贝来炖瘦肉汤喝。另外还要多做室外活动,吸纳自然界的阳气 and 氧气,人体内的阳气足了,抵抗力自然强,中医说“正气存内,邪不可干”,才不容易受外邪入侵。

川贝炖瘦肉的做法

- 1.取川贝 10 克、瘦肉 50 克,加水 150 毫升。
- 2.隔水炖 60 分钟。
- 3.空腹饮用,有化痰止咳的功效。

(陈辉)

减肥也要注意健康

网络流行语称:“三月四月不减肥,五月六月徒伤悲……”阳春三月,天气逐渐转暖,人们身上的衣着日渐单薄,蛰伏整个冬季的赘肉逐渐显现。人们尤其是年轻女性为了追求完美的身材,纷纷启动各种各样的减肥方案。

要想获得苗条体形,应取之有道,切莫操之过急,要选对适合自己的方法才行。减肥一定要建立在健康、安全的基础之上,不能盲目跟风,否则不但瘦身梦想化为灰烬,还令身体健康受损。

如果能做到“营养均衡+低热量+不降低人体的新陈代谢”这三个方面,就是健康减肥。从医学角度出发,健康的减肥方法只有两种:以运动来增加体内的能量消耗和食物热量控制。简单来讲就是“管住嘴、迈开腿”。

要健康地减轻体重,控制摄入食物的总热量是很重要的,但这绝不同于简单的节食或少吃,例如绿叶蔬菜是不能少吃的。因为单纯全面节食会造成维生素、矿物质、胆固醇、氨基酸等营养物质缺乏,从而导致营养不良,更有甚者会引起神经性厌食,严重者可危及生命。只有在保证营养全面并且均衡的同时,控制热量摄入尤其是油脂类、淀粉类食物的摄入,才是真正的健康减肥。另外,少食多餐也是控制饮食摄入的常用方法之一。

运动减肥瘦身一直被认为是最安全有效的减肥方法,也就是燃烧脂肪、增加肌肉,不会像药物或手术减肥那样可能产生明显的副作用。运动形式可以多样,按照个人不同爱好习惯选择自身喜爱的运动。运动减肥最主要是制订一个循序渐进和能够保证实施的计划,最理想的组合方案是结合控制脂肪的摄入,加强锻炼和力量训练。只要有信心并坚持不懈地去做,就一定能达到减轻体重、增强肌肉、促进心血管健康和肌体新陈代谢的目的。运动要有耐心,要坚持不懈,不要急于求成。

当然,以上所述只是针对大部分单纯性肥胖的人群。还有少部分是由其他疾病所致的肥胖,如皮质醇增多症、多囊卵巢综合征等,这些就需要到正规医院的内分泌科就诊了。

(新民)

