

吃什么：“四多三少”原则

平衡膳食是防癌饮食的基础

北京军区总医院高级营养师荀晓霖表示，虽然生活条件好了,但不能想吃什么就吃什么,当前提倡的合理饮食结构是“两高一低”:高维生素、高纤维素、低脂肪。维生素主要来自新鲜的果蔬,纤维素存在于果蔬和粗粮中,控制脂肪需少吃猪、牛、羊等红肉,用鸡、鱼等白肉替代。在这个基础上,还要尽量保证饮食多样化,最简单的方法是数颜色,一天吃够 5 种至 7 种颜色的食物最好。以洋葱、大蒜、白菜、菜花为代表的白色食物有很好的抗癌功效;注意粗细搭配,小米、玉米、燕麦等换着吃,每天 100 克为宜。

常见的抗癌食物有一百多种,主要分为四大类。“适当多吃抗癌食物可以锦上添花。”中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生告诉记者。

新鲜果蔬。其中所含的抗氧化剂、类胡萝卜素、维生素 C、类黄酮类化合物及其他活性成分有抗癌之效。我国著名健康教育专家、复旦大学附属中山医院内科主任医师杨秉辉,对果蔬的防癌功效更是赞不绝口:“每人每天的蔬菜摄入量从 50 克增至 300 克,患胃癌的危险性可降低 50%。”芦笋、卷心菜、番茄、红薯、魔芋、猕猴桃、萝卜、胡萝卜都是抗癌好食物。

豆制品。豆腐、豆浆富含大豆异黄酮,经常吃些豆制品可以降低乳腺癌、结肠癌、前列腺癌的患病风险。

菌类。约 96%的菌类都有抗癌效果,如冬菇、香菇、金针菇、木耳等富含多糖类物质,可增强人体免疫力,预防胃癌和肺癌的效果较好。目前,香菇多糖已经作为抗癌药物,用于肿瘤病人的治疗。

绿茶。绿茶中富含茶多酚,可与致癌物结合,使其分解,抑制癌细胞的生长。养成每天喝 2~3 杯绿茶的习惯,可以预防胃癌、肝癌和肺癌,但必须注意,茶水不要太浓。

“相反,有些食物对防癌不利,要少吃。”马冠生指出,中国癌症基金会曾发布预防癌症的 10 条建议,其中 3 类食物被列为防癌饮食的禁区——

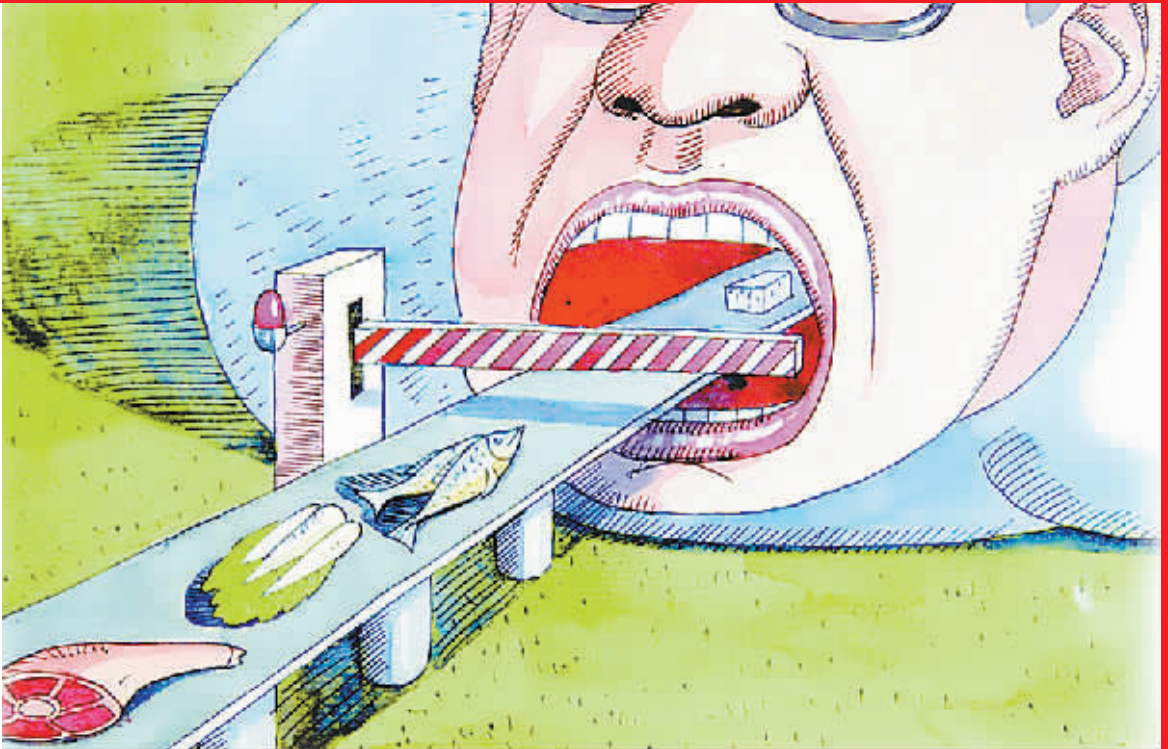
高能量食物导致肥胖。洋快餐、糖饮料等都是典型的体积小但热量高的食物,吃完后如果不注意运动,容易诱发肥胖。临床研究显示,33%的癌症发生在肥胖人群中。对此,中国工程院院士、中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员陈君石形象地说:“人们的腰围每增加 1 英寸,得癌症的风险就会增加 8 倍以上。”

加工肉制品诱发消化系统癌症。咸鱼、火腿、香肠等食物往往含有较高的亚硝酸盐,进入人体后,会在胃酸作用下与蛋白质发生反应,生成致癌物亚硝胺,从而增加食道癌、胃癌、肝癌、大肠癌的发病风险。

过量喝酒和肝癌密切相关。中国癌症基金会建议,男性饮酒每天不超过 20~30 克酒精,女性不超过 10~15 克。如果长期饮酒过量,就会导致酒精肝、肝硬化,之后肝癌就会找上门来。

怎么烹饪：“三减”原则

了解选择食材的原则后,学会科学的烹调方式,对饮食防癌来说同样重要。荀晓霖指出,即使是好的食物,经过不合理的烹调方式,也会产生很多化学致癌物,所以最好掌握“三减”原则。



饮食防癌三原则

“癌”字中有三个“口”,可见饮食和癌症的关系有多密切。世界癌症研究基金会曾明确指出,每年因癌症死亡的人中,有 1/3 和不良饮食习惯有关,30 多种癌症由此而来。

解放军总医院研究员、卫生部健康教育首席专家赵霖指出,受膳食因素影响最大的癌症有两类:一类是消化系统癌症,包括食管癌、胃癌、肠癌;另一类是与激素水平相关的癌症,有乳腺癌、子宫内膜癌、卵巢癌、前列腺癌等。可以说,管住嘴,把好饮食关,就能简单、有效地预防癌症,让患癌风险降低 40%。专家总结出了饮食防癌的三大原则。

减农残

化肥、农药等残留化学物质和癌症关系密切。除了督促相关部门加大监管力度外,在日常生活中,老百姓也可以采取一些措施,降低农残伤害。中国农业大学食品科学与营养工程学院教授姜微波建议,黄瓜、青椒、胡萝卜、苦瓜等可用温水泡 1~2 分钟,然后用刷子刷洗;大白菜、卷心菜等可将外围叶片去掉,逐片用流水冲洗内部菜叶;冬瓜等不易腐烂的蔬菜可通过阳光照射,使农残分解。

减煎炸

荀晓霖表示,煎炸过程中,稍不注意,油温过高,就会产生大量苯并芘、丙烯酰胺等致癌物,反复煎炸的油里,致癌物更多。研究表明,常吃煎炸食物的人,更容易患上肺癌、肠癌等。另外,烧烤、腌制等烹调方式会形成很多致癌物。相比之下,蒸、煮、炖更为健康、低碳。如果实在禁不住烧烤美食的诱惑,可以在饭后吃一个猕猴桃来降低伤害。

减盐

盐和癌症也有“亲戚”关系。中山大学附属第一医院普通外科主任医师石汉平指出,亚洲国家中,韩国人最爱吃咸,同时,胃癌发病率很高。日本、中国紧随其后,胃癌发病率也不低。因此,饮食上最好清淡。除了每天每人吃盐最好别超 5 克外,烹调时还要注意“隐性盐”的存在,味精、酱油、酱料、调味品中也含有盐。

如何吃：“慢”字原则

想要防癌,最后吃的环节还要遵循一个原则——“慢”。专家指出,慢慢吃对防癌有三大好处。

细嚼慢咽减少致癌物质

中国中医科学院教授杨力表示,人的唾液中含有过氧化物酶、过氧化氢酶和维生素 C,不仅有抗氧化作用,还能分解进入口腔的致癌物质,有效降低癌症的发病率。美国研究证实,当亚硝酸盐类化合物、黄曲霉素等强致癌物遇到唾液时,细胞变异原性会在 30 秒内完全丧失。从这个角度讲,用餐节奏不宜太快,细嚼慢咽有助于唾液发挥抗癌功效,一口食物咀嚼 30 下再咽下去最好。

杜绝高温预防食道癌

荀晓霖指出,吃饭太急、太快的人容易吃得过烫,久而久之,高温饮食的刺激会使口腔黏膜、食道、胃黏膜频繁破损,甚至发生溃烂、出血,从而诱发癌症。数据显示,食道癌患者中,平时喜好热食、热饮者占到 90%以上。因此,吃饭一定要慢下来,等食物凉一些,最好到 40 摄氏度左右时再吃。

控制食量还能防癌

“只有慢慢吃,才能感受到饥饿感的消退和胃里逐渐充实的感觉,然后适时放下筷子,保证七分饱的状态。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红表示,如果见到美食就是一顿狼吞虎咽,往往容易吃得过多,给胃肠带来巨大的消化压力。日本研究显示,总是吃得太过饱,会降低抑制细胞癌化因子的活动能力,增加患癌风险。因此,吃饭时坚持“慢”的原则,对防癌大有裨益。

(仁民)

