

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——

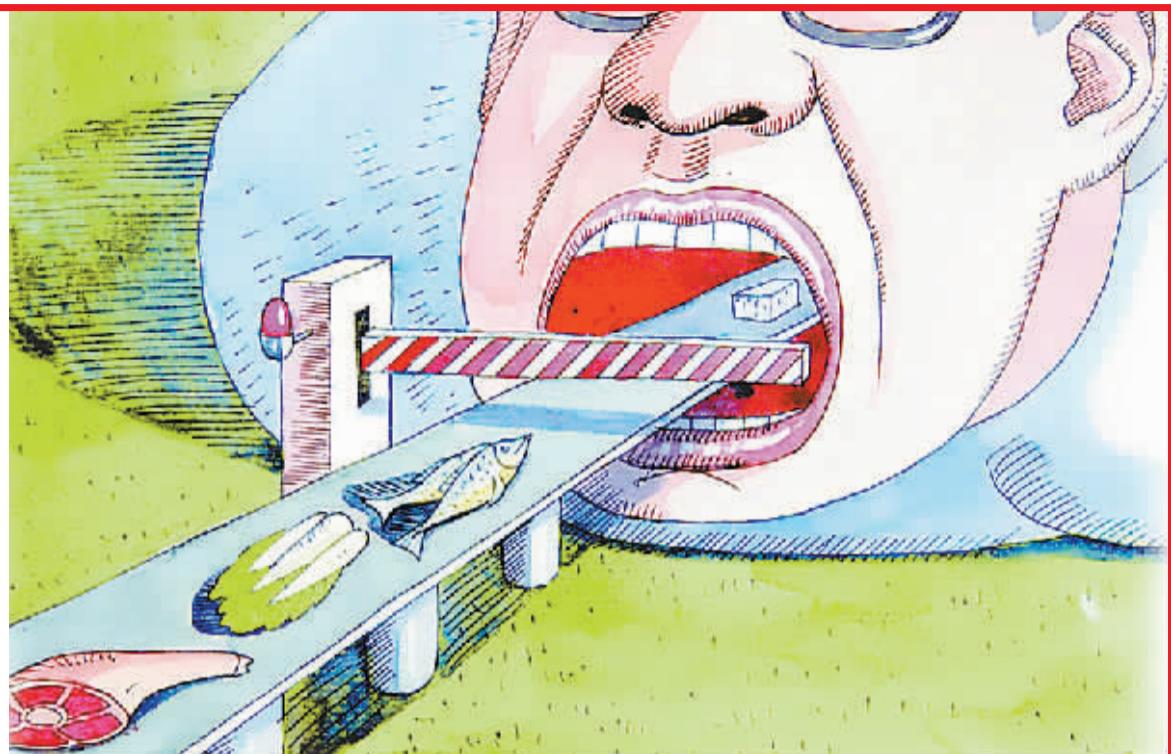
高能量食物导致肥胖。洋快餐、糖饮料等都是典型的体积小但热量高的食物，吃完后如果不注意运动，容易诱发肥胖。临床研究显示，33%的癌症发生在肥胖人群中。对此，中国工程院院士、中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员陈君石形象地说：“人们的腰围每增加1英寸，得癌症的风险就会增加8倍以上。”

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、调味包中也含有盐。

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)