

菜别切太细 少用塑料品 每天吃坚果 拒绝烟和酒

肿瘤专家提出防癌 16 招



- 1.不吃发霉食物。**

花生、大豆、米、面粉发霉后,可产生黄曲霉素,这是一种强致癌物,可能导致肝癌、胃癌等。除此之外,发霉食物中还有杂色曲霉毒素、赭曲霉毒素等,它们都有较强的致癌作用。所以,最好别吃霉变食物。
- 2.菜别切太碎,少吃熏制、腌制食物。**

熏制、腌制食物中,亚硝酸盐含量较多,在人体内与胺类化合物作用会生成强致癌物——亚硝胺。导致产生亚硝胺最多的是腌菜,其次是干咸鱼、红肠、腊肉、火腿、熏肉等,虾酱、咸蛋、咸鱼等食物中也不少。科学实验证实,当亚硝酸盐遇到两倍的维生素 C 时,就不会在体内与胺作用生成亚硝胺。烹调时应减少食物中维生素 C 的损失,尽量做到新鲜食物越快吃完越好,别把食物切得太细,多用蒸煮的烹饪方式,少让食物暴露在阳光下。
- 3.少吃烧烤和油炸食物。**

美国西雅图弗莱德哈钦森癌症研究中心的学者发现,每周吃一次及以上炸薯条、炸鸡、炸鱼的人,患上前列腺癌的风险会高出 37%。当鱼、肉等食物用明火烤时,在 400℃以上的高温下,它们所含的蛋白质、氨基酸可能会分解产生多环芳烃类致癌物,特别是烤焦的部分,一定要少吃。烤羊肉串时,脂肪在高温下燃烧会产生“3,4-苯并芘”,这是国际医学界公认的最强烈的致癌物质之一,可能会引起皮肤癌、食道癌、胃癌、肺癌等多种癌症。
- 4.多吃新鲜蔬菜,少吃肉。**

有研究发现,约 30%的男性肿瘤和 60%女性肿瘤的发生与营养因素密切相关。世界癌症研究基金会发现,多吃水果和蔬菜可能降低咽癌、喉癌、食道癌等多种癌症的发生几率。每日应至少吃 400 克不同种类的蔬菜和水果,最好包括红、绿、黄、紫等不同的颜色。每周红肉摄入量应少于 500 克,否则可能加大胰腺癌、乳腺癌等患病风险。加工的肉类制品,如香肠等也要少吃。
- 5.洗净农残。**

近 20 年来癌症高发,专家认为农药是祸首之一,但谁也不知道自己吃的东西是不是被农药污染过,我们能做的就是尽量减少农药残留。给大家介绍几个方法:一是去皮,除去谷物外壳、水果果皮、根茎类蔬菜的外叶,可减少 40%~90%的农药残留;二是用流水冲洗,在水中加盐能减少蔬果上农药的残留;三是蔬菜多用开水煮。
- 6.少喝酒。**

世界癌症研究基金会称,无论是含有酒精的饮料,还是啤酒、葡萄酒和烈酒,随着摄入量的增加,患口腔癌、食道癌的危险显著升高。如
- 7.不吸烟。**

烟焦油内含有 4000 种化合物,其中至少有 43 种化合物会引起癌症。肿瘤学上有一个“勃氏吸烟指数”,计算方法是,用每天吸烟的支数乘以吸烟的年数,如果乘积大于 400(支/年),患肺癌的危险性会比不吸烟的人高出 10 倍以上。肺癌、喉癌、食管癌等超过三成癌症的发生与吸烟相关。此外,吸烟还会造成二手烟、三手烟污染。
- 8.少用塑料制品装食物。**

生活中,我们经常用塑料制品来装食物,却不知道它们到底有毒无毒。大家可参考以下鉴别方法:一是水检法。把塑料袋放入水中,无毒的可浮出水面,有毒的则不会上浮。二是手触及颜色检测法。无毒的呈乳白色或无色透明,手摸时有润滑感,表面似蜡样感;有毒的颜色混浊,手感发粘。三是抖动检测法。抓住塑料袋用力抖一下,声音清脆的无毒;声音闷涩的有毒。
- 9.晒太阳不能过度。**

家里总被太阳晒到的家具的老化速度会更快,一定程度上讲,人的皮肤也一样。有研究证实,儿童时期如果过度暴晒,会加速皮肤老化,或增加成年后长雀斑甚至患癌的概率。因此,虽然晒太阳有一定的好处,但切记不能过度暴晒,尤其是儿童,不要在过强的阳光下久晒,每天上午 11 时至下午 3 时紫外线最强,要少晒;阳光强烈需外出时,最好戴遮阳帽,撑遮阳伞,穿透气性较好的长衣、长裤;如果到海滩、户外游泳池等有水的地方,要注意防晒。
- 10.少熬夜,睡足觉。**

2008 年 12 月,世界卫生组织将上夜班列为容易致癌的因素之一。研究发现,经常熬夜的人会导致能够抑制肿瘤的褪黑色素减少,睡眠不足的话,人体免疫功能会下降,黑白颠倒的生活还会影响内分泌。因此,应尽量按时睡觉,保证醒来有个好精神;必须上夜班的人应尽量减少夜班次数,下夜班后最好能有 48 小时的休息时间。
- 11.勤开窗通风。**

室内污染同样不可小觑,要注意通风,尤其是卫生间。美国保健协会指出,卫生间高温、高湿的环境更易促使洗衣粉、消毒液等蒸发,弥漫在空气中,长期吸入会刺激呼吸道,损伤呼吸道黏膜,甚至诱发细胞变异而导致癌症。各种清洁剂、洗涤剂在使用完后,一定要拧紧瓶口,并勤开窗、开排风扇,增加空气流通。
- 12.装修时谨慎选材料。**

不用放射性材料,以及含有苯、四氯化碳、甲醛、二氯甲烷等致癌物的建筑材料。装修完后,等室内气味排干净后再入住。挑选装修材料时,颜色越鲜艳的石材,放射性越强。白色、黑色的石材相对安全,绿色、红色的石材相对不安全。
- 13.别把工作服穿回家。**

新衣服买回来先洗再穿;在医院、厂矿、车间工作的人下班后,应先洗手或洗澡,尽量不把工作服带回家中。
- 14.每天健身。**

美国佛蒙特大学的研究成果显示:与最不爱运动的男性相比,身体素质最好的男性患上肺癌的可能性会低 68%。即使人们患上了癌症,如果能够坚持经常锻炼,他们的生存状况也会转好。有氧锻炼和抗阻力训练有助于控制炎症和激素水平,增强免疫系统的功能以抵御入侵的癌症细胞。
- 15.吃坚果。**

每天食用 3 个巴西坚果,因为它能提供有益于人体健康的硒元素,哈佛大学的研究人员发现,这与晚期前列腺癌的发病率降低 48%之间,存在着一定的相关性。
- 16.形成自己的生活规律。**

关注自己的身体感受,并借此形成适合自己的生活规律,保持心情豁达,安宁、自然地享受愉快的一生。

(小龙)