

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香烃类致癌物，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、乳腺癌等患病的风险。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，在水中加点盐能减少蔬果上附着的残留；三是蔬菜多用水煮。

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



果一定
要喝，男
性每天应不超
过 2 份(1 份含酒精 10~15 克)，女性别超过 1 份。

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，声音闷沉的有毒。

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结果显示：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)