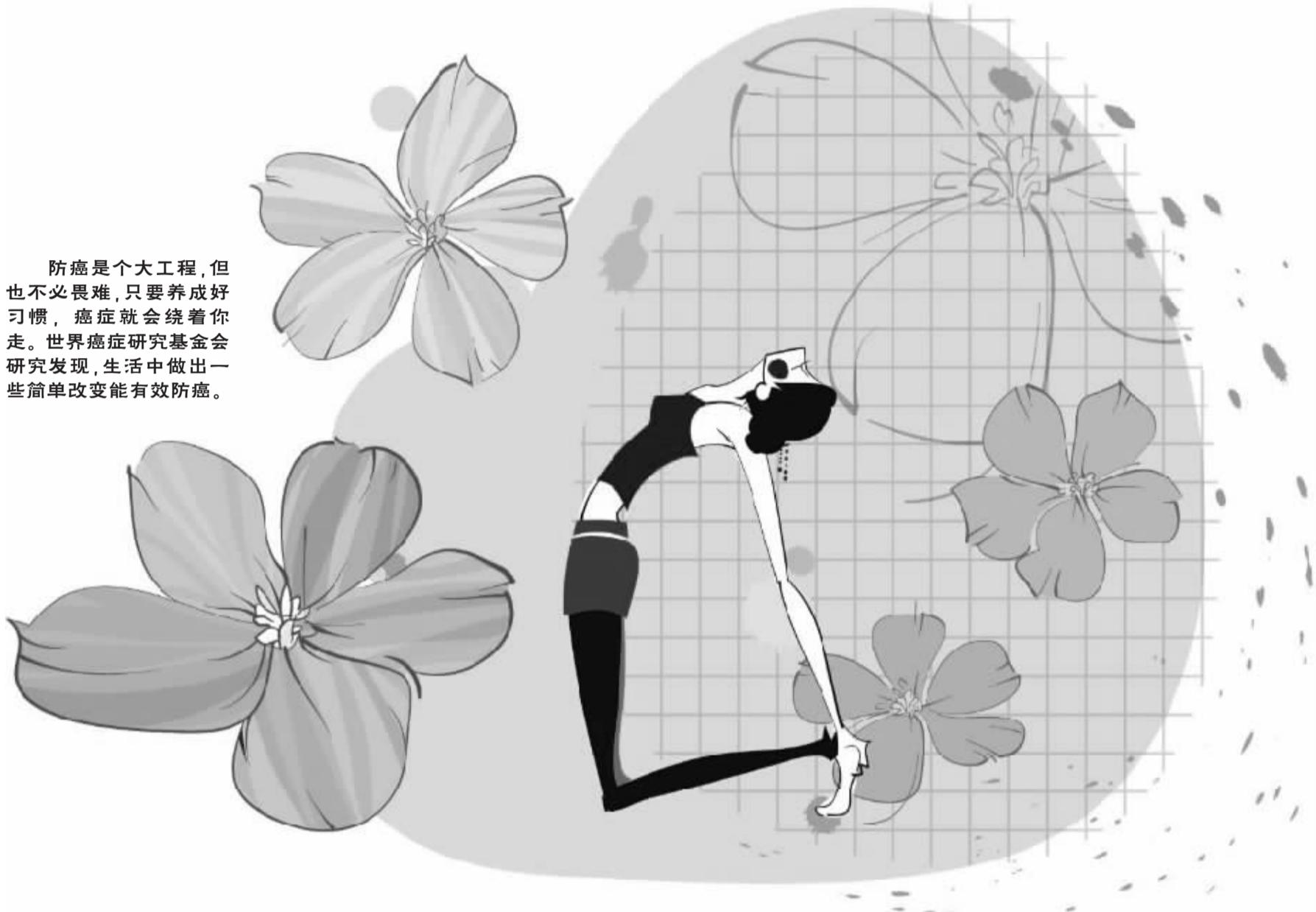


# 哼着小曲做家务 水果蔬菜当零食

六个小改变能防癌

**防癌是个大工程，但也不必畏难，只要养成好习惯，癌症就会绕着你走。世界癌症研究基金会研究发现，生活中做出一些简单改变能有效防癌。**



## 哼着小曲做家务

规律的体力活动可以提高身体机能，增强免疫功能，提高机体抗癌能力。但受时间和空间限制，每天规律运动对大多数都市人来说较难。不妨将运动融入日常生活中，比如做家务。拖地、扫地、擦地板等都可以调动全身参与运动，从而燃烧脂肪，控制体重，降低患癌风险。英国牛津大学研究显示，每天花两个小时做家务的女性，罹患乳腺癌的风险可降低近一成。中美的一项联合研究也发现，做家务和步行可将宫颈癌风险降低40%。可见，适度的家务劳动对健康大有裨益。

但做家务毕竟不是件轻松的事，特别是对于不少男性来说，反而是种负担。不妨哼着小曲、听着音乐做家务，这可以让人更专注，还能提升情绪，放松心态。其实，好的心态也是对抗癌症的利器。美国生理学家一项研究发现，生气10分钟耗费的体能相当于3000米赛跑。长期生气导致的内分泌功能紊乱和人体的免疫功能低下，使得癌症更容易发生。建议家务劳动要遵循适量劳动和以身心愉悦为目的，不要过量，也不要让家务活成为负担，只有保持好的心态去做家务，才能更好地达到防癌效果。

## 水果蔬菜当零食

随着薯片、糖果等高脂、高热量食物充斥着生活的各个角落，肥胖、高血压等多种慢病高发，特别是高油脂食物的大量摄入，已被多项研究证实是导致肠癌高发的风险

因素之一。所以，吃零食最好选择低脂、低热量食物，可以有效控制体重。美国研究证实，每天多摄入100卡路里的食物，一年就会增重10斤。可见，选择好零食的种类，对控制热量摄入十分必要。

建议少吃薯片、火腿肠等高油、高脂食物，可以选择蔬菜、水果等食物，增加纤维素的摄入，这样既可以增强饱腹感，也可以减少热量的摄入。国内外多项研究均证实，纤维素的摄入是预防消化系统癌症的有效手段，每天吃一点，不要太多，如半个胡萝卜、一个苹果等，都是很好的零食选择。此外，还可以适当吃点粗粮，其饱腹感强，也能一定程度地减少其他食物的摄入，减少过多热量的堆积，进而将体重维持在合理范围内。

## 一周吃三顿素

生活变好了，只能过节吃顿肉的时代一去不复返，每天鸡鸭鱼肉的饮食成了家常便饭，长久下来，肥胖、高血压、糖尿病、高脂血症就不请自来了。红肉摄入太多，也会增加罹患肠癌的风险，因此每周找出一天或者三顿饭的时间不要吃肉，是很好的控制体重的方式。在这三餐中，可以多摄入蔬菜，也可以多吃点豆制品，以保证蛋白质的摄入。需要注意的是，很多人认为一天不吃肉，就做到了健康饮食，其实是不对的，如果其他6天都是大鱼大肉、胡吃海喝，禁肉就起不到应有的作用。因此，其他几天肉食的摄入量也应控制在每人每天50~75克红肉和50~100克白肉之间。

## 利用一切机会站起来

运动对健康的好处不必多说，但能坚持每天运动的人却不多。英国研究显示，只要每天能够坚持半小时中等强度的运动，如快走、慢跑等，都能有效降低癌症的发病率，甚至站着也有防癌的功效。所以，建议在打电话或者看电视的时候站起来，不仅能防止久坐带来的肥胖，还能活动身体，调节机体免疫力。此外，晚饭后要多出去走走，不要吃完饭就坐下来看电视，这样不仅达不到休息放松的效果，还会给身体增加肥胖负担。特别是一些长期久坐的白领，更需要用散步等运动来调节一天工作的疲劳。

## 告别加工食品

喝粥吃咸菜，不少人的早餐就这么打发了，有时工作忙，方便面里泡根肉肠或者咸菜就馒头，一顿午饭就搞定了。虽然这些加工类肉食吃起来下饭，也经济实惠，但这其中的亚硝酸盐却可能给健康带来不利影响。亚硝酸盐作为一种食品添加剂，广泛使用在加工类食品中，主要用来防止食物变质，提高食物色泽，勾起人的食欲。但大量研究证实，亚硝酸盐在人体内会转化成亚硝胺，可能存在高致癌风险。国外有研究显示，亚硝酸盐是导致食道癌、肠癌、肝癌、胃癌等十多种癌症的罪魁祸首之一。因此，建议人们减少加工食品的摄入，另外平时吃饭时少点盐，口味淡一些也有益于健康。

毕竟高盐饮食会导致高血压的产生。如果想提升菜的口感，可以多放一些其他佐料，如辣椒、大蒜、姜等。很多加工食品是高盐、高脂的重口味食物，还会加重人们的口味，因此从口味上进行改变，也能在一定程度上减少加工食品的摄入量。

## 减顿酒 少支烟

戒烟限酒有益健康，能减少患癌概率。吸烟可导致约85%的肺癌死亡，80%的喉、咽、口腔和唇癌死亡，75%的食道癌死亡，45%的膀胱癌死亡，30%的宫颈癌和胰腺癌死亡以及20%的胃癌死亡。吸烟者的癌症死亡率比非吸烟者高2倍，重度吸烟者则高4倍。中美多项研究发现，酗酒是导致肝癌、胃癌、口腔癌和食道癌的重要因素之一，美国华盛顿地区的研究显示，酗酒女性乳腺癌的患病率比其他女性高1倍。

但对烟民来说，不抽烟着实困难，每天忙于应酬的白领，也很难做到滴酒不沾。建议烟民从每天少抽根烟开始，先从量上开始减，最终达到戒烟的目的。美国研究显示，戒烟一年后，心脏病风险就会降低一半，戒烟15年后，烟草对人体的影响就可基本忽略了，所以戒烟要趁早。而对于白领来说，没应酬的时候最好不要喝酒，更不要借酒消愁，排解工作压力，培养良好的生活习惯和爱好，才是正确的防癌措施。