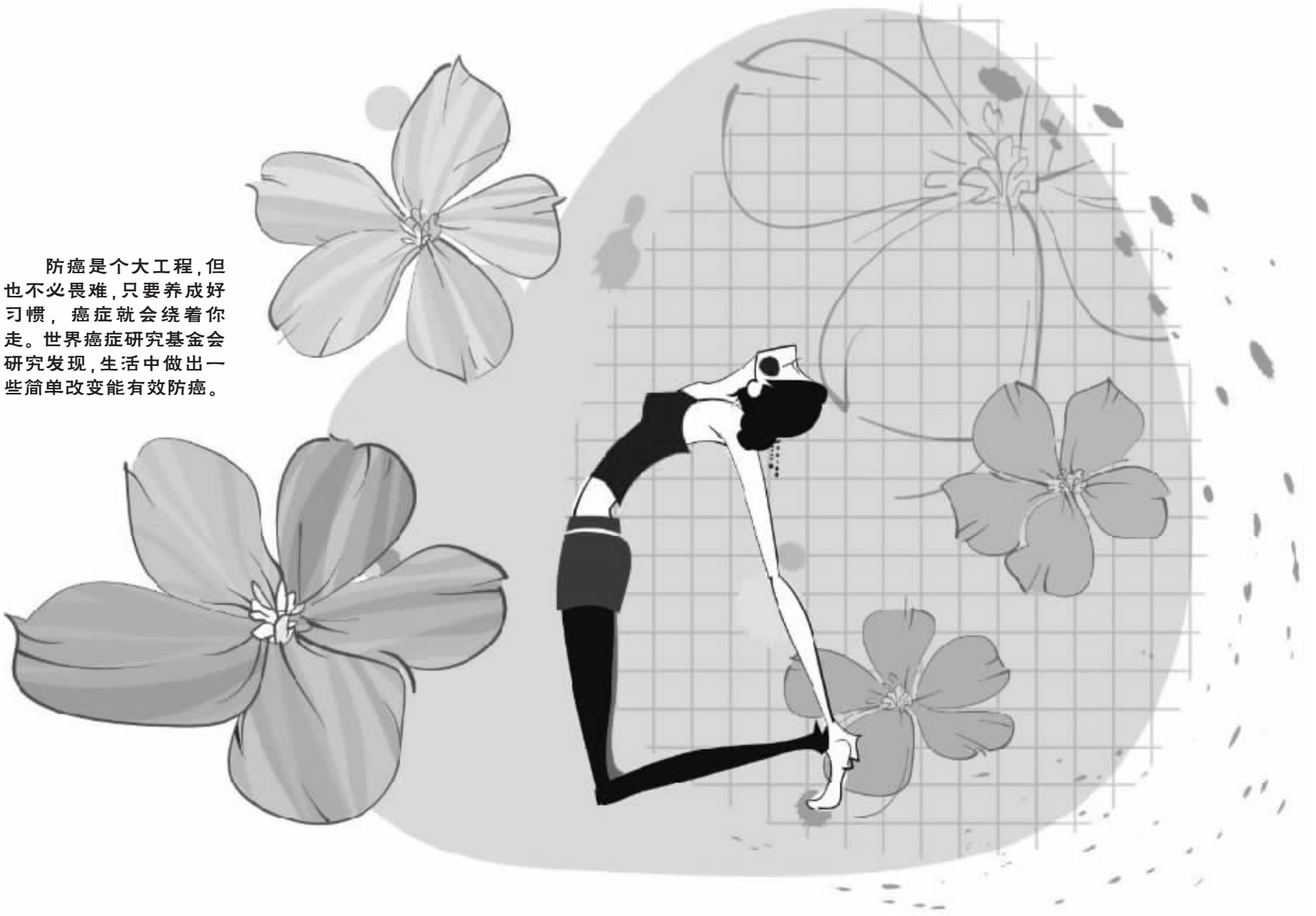


哼着小曲做家务 水果蔬菜当零食

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,放松心情。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,一年就会增胖 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,也能一定量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。

一周吃三顿饭

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、高血脂症就不请自来了。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,另外平时吃饭时少吃点盐,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。

(时报)