



我们一直在“喂养”体内的癌细胞

如今,“防癌”成了人人都关心的话题,但怎样才能最有效地将“致癌分子”挡在我们的身体之外呢?近日,美国马萨诸塞总医院和哈佛大学的研究者对 13.5 万人进行研究,发现在可能引发癌症的因素中,饮食、吸烟和运动等生活方式因素的比重占到 20%~40%。

而以往刊登在《自然—通讯》杂志上的一份报告显示,调整饮食可降低患癌风险。可见,癌症与饮食息息相关,尤其与下面十个字关系密切。本期综合国外的权威研究并请教专家,教你从嘴边防住癌。

◆糖

有人说糖会“滋养”癌细胞,虽然这一说法并不准确,但高糖饮食确实与癌症有关。瑞典科学家曾对 8 万人进行了长达 9 年的跟踪调查,发现过多摄入糖、甜饮料、果酱等食物会增加患胰腺癌的风险。吃糖会导致胰岛素大量分泌,使胰岛功能受损,成为诱发胰腺癌的潜在因素之一。

而美国 MD 安德森癌症中心的研究人员今年年初发现,在典型的西方饮食中,大量糖的摄入可增加患乳腺癌以及癌症向肺部转移的风险。

世界卫生组织建议,每天糖的摄入量应控制在 50 克以内,最好不超过 25 克。

◆烫

6 月 15 日,国际癌症研究机构发布的一项新研究显示,喝过热的饮品(如咖啡、茶等)可能会引发食管癌,“过热”指的是饮品温度在 65℃ 以上。需要特别说明的是,喝咖啡、茶本身不会致癌,只是别喝太热的。

中国人尤其吃饭讲究“趁热”,但过热的食物会损伤食道黏膜,长此以往,黏膜反复受到慢性损伤,就可能引发慢性炎症,进而增大癌变的可能性。流行病学研究发现,爱喝功夫茶、生滚粥的潮汕人,爱喝大碗烫粥的太行山区居民,常饮滚烫奶茶的新疆哈萨克人,都是食管癌、胃贲门癌的高发人群。

建议不要吃烫食,不要直接喝开水和烫茶,最好放凉一点再喝。小笼包、生煎包等带馅食物吃的时候也要当心。

◆咸

盐和癌症也有“亲戚”关系。日本胃癌高发,主要原因之一就是摄取盐分太多。吃得太咸会导致胃黏膜屏障的慢性损伤,日久会增加对致癌物质的易感性,导致胃癌发生。

食物宜淡不宜咸,建议每日盐的摄入总量应低于 6 克,同时注意食物中的“隐形盐”,比如酱油、味精、调味料等,都要少用。吃饭口味重的人,最好多吃富含维生素 C 的水果,能帮助阻断致癌物亚硝基化合物的合成。

◆腌

鱼干、鱼酱、腊肉、腊肠、腌菜等腌制食物风味独特,但这类食物中往往含有大量的硝酸盐,会在胃内被转变为亚硝酸盐,然后与食物中的胺结合成亚硝酸胺,具有极强的致癌性,会导致胃、肠、胰腺等消化器官癌变的几率升高。

一份由美国癌症研究所与世界癌症研究基金会联合发表的报告显示,食用培根等加工肉制品会提高下腹部癌变(如结直肠癌)的风险。每天食用 50 克加工肉制品(相当于一个热狗),将会提高 18% 的患下腹部癌症的风险,这些加工肉大都采用腌渍的方法制作。

建议尽量吃新鲜的蔬菜和肉类,减少腌制食物的摄入。

◆熏

夏天大家更爱吃烤串,而熏肉、熏鱼、火腿、豆干等熏制食物也深受大众喜爱。熏烤类食物在制作中,燃料不完全燃烧时会产生大量的多环芳烃类物质,具有强弱不同的致癌性,强致癌物苯并芘就是其中一种。经常吃烤牛肉、烤鸭、烤羊肉等熏烤类食物,容易得食道癌和胃癌。

此外,烤制食物以肉类为主,而动物性食物摄入过多会影响肠内代谢,增加肠癌风险。

◆油

这里的“油”,一方面是指高脂肪食物。《自然》杂志近日发布的一份研究报告显示,肥胖、高脂肪及高热量饮食是引发多种癌症的危险因素。高脂饮食可驱动肠道干细胞数量激增,使之进行无限期地繁

殖,并且分化成为其他类型的细胞,易于引发肠道肿瘤。

另一方面是指油炸食物,比如油条、油饼、臭豆腐,在煎炸时往往会产生多环芳烃。特别是反复煎炸的油,其中的致癌物更多。

◆酒

研究表明,过量喝酒和肝癌密切相关;经常喝啤酒或其他含酒精饮料的人,结肠癌发病率高;而美国一份最新报告显示,人们患胃癌的风险与饮酒量呈正相关。

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。

◆霉

由于天气潮湿或者保存不当,花生、玉米、大米、高粱等食物很容易受潮,进而被霉菌污染,并产生有致癌作用的霉菌毒素,这种毒素是目前所知致癌性最强的物质之一,与肝癌的关系极为密切。建议大家学会合理储存食物,防止受潮霉变。

◆烟

吸烟会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病,这已经成为共识。除了要戒烟外,这里的烟还包括油烟。

国人喜爱煎、炒、炸等高温烹调方式,也需要改善,它们很容易产生大量油烟,其中夹杂着不少烷烃类物质等致癌物以及类似于 PM2.5 的可吸入颗粒物,都会增加患肺癌的风险。

建议大家采用蒸煮等健康烹饪方式,炒菜时避免油温过高,控制火候和时间,并打开抽油烟机。

◆懒

不少人懒得做饭,喜欢吃火腿、香肠等加工食品,还有的人习惯在外就餐,这样做很容易导致油盐摄入超标,带来致癌风险。把上顿饭菜热热凑合吃掉,是很多人的生活常态,但剩菜常有致癌物亚硝酸盐的风险。

建议吃饭要按时、定量,吃新鲜的食物,尽量不吃剩饭剩菜。除此之外,懒得运动也会增加癌症风险。

(摘自《生命时报》)



顶天霸业心悠悠千古情(项王故里)

摄影师:陈楚逸民
工作单位:周口报业集团