



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《自然一通讯》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。

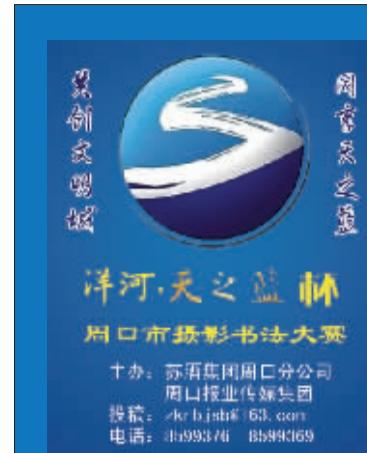
建议大家采用蒸煮等健康烹饪方式，炒菜时避免油温过高，控制火候和时间，并打开抽油烟机。

◆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
工作单位：周口报业集团