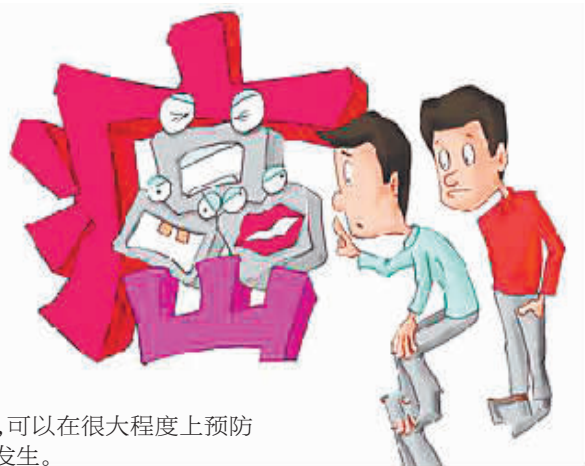


特别关注

# 一个癌字三个口 有哪些“食物刺客”要远离？

世界癌症研究基金会发布的一项报告指出，不健康的饮食会增加癌症的发生风险。大量研究表明，35%-40%的癌症与不科学、不合理的膳食习惯有关；饮食和营养可能占全球癌症负担的20%-25%；约三分之一的人类肿瘤死因归于饮食、营养等因素。一个“癌”字三个口，很多癌症都是人们在不知不觉中一口一口吃出来的。



## 这五个饮食习惯 一定要改正

### 1. 钟爱油炸与熏烤食物

如油条、薯条和烧烤，在反复高温煎炸、熏制后会产生致癌物苯并吡，且温度越高、时间越长、越糊，含量越高。长期吸入或食用此类食物容易诱发肺癌、肝癌、肠癌、胃癌等。在日常烹饪中，要避免食用油反复加热利用，也要注意把握好温度和时间。注意通风，不要让油烟聚集。

### 2. 霉变食物不及时“断舍离”

如发霉的花生和玉米、劣质花生油、变质大米等，其中含有黄曲霉素，可诱发肝癌、胃癌、大肠癌等。因此，要避免吃霉变或怀疑变质的食品。当吃到变苦的瓜子，一定要及时吐掉并漱口。

### 3. 抵不住加工肉制品、高盐腌制品诱惑

这类食物非常具有吸引力，比如香肠、泡菜、咸鱼、咸肉，其含有的亚硝酸盐本身并不致癌，而是通过跟胃内生物胺结合，形成了致癌物亚硝胺才有了致癌性，主要会引起食管癌、胃癌、肝癌、大肠癌等。另外还需要强调，隔夜菜中即使有亚硝酸盐，含量也远远低于加工食品的国家标准，只要保存得当，在吃之前充分加热杀菌可以避免致癌物的产生。

### 4. 习惯烫食

经常食用过烫（超过65℃）的食物会增加患食管癌的风险，食管黏膜在长期反复高温刺激下受损，从而引发慢性炎症，促进癌症的发生。

### 5. 大量饮酒

研究表明酒精的活性代谢产物（如乙醛）具有致癌作用，会引发口咽癌、喉癌、食道癌等。此外，大量饮酒可能导致膳食中缺

乏某些营养素，使组织对致癌作用更加敏感。

总之，对于明确含有致癌物的食物，并不意味着不能吃，也不意味着吃了就一定会导致癌症的发生，致癌物的致癌能力与剂量密切相关，只有长期过量摄入才会增加患癌的风险，但我们也要提高警惕，日常饮食注重防范。

## 如何通过饮食 预防癌症发生

持续性的慢性炎症与氧化应激已被证实与癌症的发生发展密切相关，抑制炎症反应与氧化应激能有效减少癌症的发生，达到较好的癌症预防效果。而通过改变饮食模式来调节机体的炎症及氧化应激状态是预防癌症行之有效的手段之一。改变不健康的饮食行为，选择合理健康

的饮食，可以在很大程度上预防癌症的发生。

### 1. 以植物性食物为主，多吃深色蔬菜

蔬菜含有非常丰富的抗氧化、抗炎的物质。如西红柿、石榴中富含番茄红素可降低患前列腺癌的风险；如橙子、浆果、豌豆中富含维生素C可预防食管癌；如西兰花、菠菜可预防胃癌。

### 2. 搭配食用小麦、燕麦、玉米等全谷物

这类食物中含有丰富的膳食纤维，可与致癌物结合，改善肠道健康，刺激肠道产生短链脂肪酸，预防结肠癌。有数据显示，如果每天从食物中摄取10g膳食纤维，可使患结肠癌的危险性下降10%。此外，全谷物还含有许多抗氧化成分，如玉米中富含谷胱甘肽、维生素E，是谷类里的“防癌明星”。

### 3. 选对食用油，常吃深海鱼

如亚麻籽油、菜籽油， $\omega-3$ 脂肪酸属于多不饱和脂肪酸，是人体必需脂肪酸，人体不能自动合成，只能从食物中获取。 $\omega-6$ 脂肪酸的降解产物可以直接导致炎症的发生，而 $\omega-3$ 脂肪酸有助于抗炎，其日摄入量不能低于1.3g。

### 4. 健康饮茶

绿茶、红茶都具有抗炎生物活性，且含有儿茶酸、黄酮、多酚等成分，对多种癌症具有良好的预防效果。

### 5. 增加一些辛香调味品摄入

烹饪时可以多加一点丁香、迷迭香、姜黄、葱、姜、蒜，还有八角、桂皮等调味品。有大量研究发现这些调味品具有抗炎、抗过敏的作用，甚至长期食用还可以延长寿命。据《北京青年报》

健康饮食

## 5种方法教你最大程度保留蔬菜营养

《中国居民膳食指南(2022)》强调餐餐有蔬菜，保证每天摄入不少于300g的新鲜蔬菜，深色蔬菜应占1/2。但蔬菜贮存、加工不当会导致营养价值大打折扣。如何最大限度地保留蔬菜的营养价值？

### 1存：短时贮存以0-4℃为好

萎蔫和高温促进维生素C损失，绿叶蔬菜在室温下24小时后，维生素含量显著下降，亚硝酸盐含量上升迅猛。温度越高，变化越快。短时间贮藏蔬菜，以0-4℃为好，应放在袋中，防止水分蒸发。蔬菜在-18℃以下冻藏3个月，营养含量的变化不大。

### 2择：丢弃外层或削皮过厚

会损失营养素。丢弃外层叶片或削皮时过厚会造成营养素损失，因为蔬菜外部绿色叶片的营养价值高于中心的黄白色叶片，靠皮的外层部分营养素浓度高于中心部分，



如圆白菜外层绿叶中胡萝卜素的浓度比白色的芯部高20多倍，矿物质和维生素C高数倍。

### 3洗：先洗后切马上处理

正确做法是先洗后切不损伤叶片，切菜时，需熬煮较长时间时可切大块，如果切小片或丝，应快速烹调，减少营养素高温氧化的可能。若先切后洗，尽量用流水冲洗，不要长时间浸泡，会使大量营养素溶水流失。切后再洗会使蔬菜中的水溶性维生素和矿物质从切口处流失过多。洗净后尽快加工处理、食用。

### 4烹：推荐生吃或急火快炒

蔬菜烹调较好方式是凉拌、急火快炒和快速蒸煮。维生素C含量高、可生吃的蔬菜应尽可能凉拌生吃，或焯一分钟后食用。

胡萝卜素含量较高的绿叶菜可急火快炒，油温不宜过高，时间不可过长，以蔬菜刚刚变软为好，也可用带油的热汤烫熟。

凉调时适当加些醋，可提高维生素C对热的稳定性，减少烹调损失。已烹调好的蔬菜应尽快食用，避免反复加热。随着时间延长，营养素仍会不断损失，还可能增加有害的亚硝酸盐含量。

### 5腌：少食腌制蔬菜

蔬菜腌制前往往要经过反复洗或热烫，其水溶性维生素和矿物质损失严重。因此，腌制蔬菜不是维生素C的良好来源。传统酱菜的盐含量可达10%以上，低盐酱菜盐含量在7%左右，且需加入防腐剂。□高春海

营养识堂

## 品春季蔬菜“C位”当属韭菜

韭菜有“春食则香，夏食则臭”之说。春天的韭菜鲜嫩，略带辛香的鲜味扑鼻而来。除了新鲜、味道好外，还很有营养。

韭菜是百合科多年生草本植物，可分为细叶韭菜和宽叶韭菜。北方多是宽叶韭菜。

韭菜膳食纤维丰富，能增进胃肠蠕动，保持大便通畅，可预防便秘和肠癌；韭菜含有植物化学物，包括含硫化合物及挥发性的精油，有独特的韭香；韭菜含有皂甙、黄酮类物质，具有一定的杀菌消炎作用，还



可帮助提高免疫力，降低血脂。

韭菜的吃法有多种，可以炒、拌、做配料、做馅等。韭菜花也是美味。再过几个月，韭菜会长出韭菜苔，开出韭菜花。

□马冠生

应季养生

## 春季喝茶好时节 这些真相要知道

春天是喝茶的好时节，有助于抗氧化、预防辐射伤害，可以提神醒脑，利尿解乏，还有助于降脂、消化和减肥。

喝茶建议和一日三餐隔开一段时间。喝茶忌贪多贪浓。正常人，特别是中老年人，每天4-5杯为宜，以淡为好。体内水分过多会增加心、肾负担。浓茶会使大脑过分兴奋、心跳加快，导致尿频、失眠等。

绿茶、红茶各有好处。如果不耐受茶多酚、咖啡因，喝了之后心慌、胃痛，可以选择红茶；如果感觉喝绿茶很舒服，就可以选择绿茶。

用保温杯泡茶，茶水颜色浓重、有苦涩味，茶香减少，营养物质会遭到破坏，降低茶的



保健功能。想喝热茶，可用紫砂壶或陶瓷茶具冲泡，泡好后倒入保温杯。

女性在生理期和更年期别喝茶。女性在生理期，会消耗掉大量的铁，而茶叶中鞣酸含量高，会降低人体对铁的吸收。更年期女性常有头晕和乏力的感觉，有时还会出现心跳加快、易怒、睡眠差等，喝太多的茶可能会加重不适。□于康

有此一说

## 户外灯光太亮或增加患糖尿病风险

上海瑞金医院宁光团队在近10万人中进行研究表明，夜间窗外有较亮的灯光，患糖尿病可能性增加。

研究显示，夜间户外灯光亮度与糖化血红蛋白、空腹血糖、餐后2小时血糖水平及胰岛素抵抗指数呈正相关，与胰岛β细胞功能指数呈负相关。就是说，夜间外边光线越亮，血糖代谢问题越大。

研究者还发现，夜间户外灯光暴露每增加一分，糖尿病的患病风险也相应增加。这提示，夜间人工照明或是糖尿病新的潜在风险因素。这些结果均经考虑年龄、性别、教育程度、吸烟状况、饮酒情况、体育活动、糖尿病家族史、家庭收入、城市及农村居住地、降压药物、降脂药物和体重指数诸项所得。

光照是怎么和糖尿病扯上关系的？究其原因，可能因为扰乱了生物钟，导致了生理和代谢因素的变化，包括活动水平、体温、食物摄入量、脂质分布、胰岛素敏感性、葡萄糖代谢以及血浆褪黑激素、糖皮质激素和脂肪酸的水平。之前还有研究显示，夜间灯光暴露还会增加冠心病患者住院及死亡风险。□杨进刚