

迄今为止,癌症仍是威胁人类生命的最凶险疾病。癌症就像一粒种子,我们的身体就是土壤。种子能否发芽、长大,完全取决于土壤。因此,我们应该积极改善“土壤”,做好预防——

Hold住健康,防癌十六招

1、不吃发霉食物。花生、大豆、米、面粉发霉后可产生黄曲霉素,这是一种强致癌物,可能导致肝癌、胃癌等。除此之外,发霉食物中还有杂色曲霉毒素、赭曲霉毒素等,它们都有较强的致癌作用。

2、菜别切太碎,少吃熏制、腌制食物。熏制、腌制食物中,亚硝酸盐含量较多,在人体内与胺类化合物作用会生成强致癌物——亚硝胺。导致亚硝胺最多的是腌菜,其次是干咸鱼、红肠、腊肉、火腿、熏肉等,虾酱、咸蛋、咸鱼等食物也不少。科学实验证实,当亚硝酸盐遇到两倍的维生素C时,就不会在体内与胺作用生成亚硝胺。烹调时应减少食物中维生素C的损失,尽量做到新鲜食物越快吃完越好,别把食物切得太细,多用蒸煮的烹饪方式,少让食物暴露在阳光下。

3、少吃烧烤和油炸食物。美国西雅图弗莱德哈钦森癌症研究中心的学者发现,每周吃一次及以上炸薯条、炸鸡、炸鱼的人,患上前列腺癌的风险会高出37%。当鱼、肉等食物用明火烤时,在400℃以上的高温下,它们所含的蛋白质、氨基酸可能会分解产生多环芳香烃类致癌物,特别是烤焦的部分,一定要少吃。烤羊肉串时,脂肪在高温下燃烧会产生“3,4-苯并芘”,这是国际医学界公认的最强烈的致癌物质之一,可能引起皮肤癌、食道癌、胃癌、肺癌等多种癌症。

4、多吃新鲜蔬菜,少吃肉。有研究发现,约30%的男性肿瘤和60%的女性肿瘤发生与营养因素密切相关。世界癌症研究基金会发现,多吃水果和蔬菜可能降低咽喉癌、喉癌、食道癌等多种癌症的发生几率。每日应至少吃400克不同种类的蔬菜和水果,最好包括红、绿、黄、紫等不同颜色。每周红肉摄入量应少于500克,否则可能加大胰腺癌、乳腺癌等患病风险。加工的肉类制品,如香肠等也要少吃。

5、洗净农残。近20年来,癌症高发农药是祸首之一,但谁也不知道自己吃的东西是不是被农药污染过,我们能做的就是尽量减少农药残留。给大家介绍几个方法:一是去皮,除去谷物外壳、水果果皮、根茎类蔬菜的外叶,可减少40%~90%的农药残留;二是用流水冲洗,在水中加点盐能减少蔬果上砷的残留;三是蔬菜多用水煮。

6、少喝酒。无论是含有酒精的饮料,还是啤酒、葡萄酒和烈酒,随着



摄入量的增加,患口腔癌、食道癌的危险显著升高。如果一定要喝,男性每天应不超2份(1份含酒精10~15克),女性别超过1份。

7、不吸烟。烟焦油内含含有4000种化合物,其中至少有43种化合物会引起癌症。肿瘤学上有一个“勃氏吸烟指数”,计算方法是,用每天吸烟的支数乘以吸烟的年数,如果乘积大于400(支/年),患肺癌的危险性会比不吸烟的人高出10倍以上。肺癌、喉癌、食管癌等超过三成的癌症发生与吸烟相关。此外,吸烟还会造成二手烟、三手烟污染。

8、少用塑料制品装食物。生活中,我们经常用塑料制品来装食物,却不知道它们到底有毒无毒。大家可参考以下鉴别方法:一是水检法。把塑料袋放入水中,无毒的可浮出水面,有毒的则不会上浮。二是手触及颜色检测法。无毒的呈乳白色或无色透明,手摸时有润滑感,表面似蜡样感;有毒的颜色混浊,手感发粘。三是抖动检测法。抓住塑料袋用力抖一下,声音清脆的无毒;声音闷涩的有毒。

9、晒太阳不能过度。家里总被太阳晒到的家具老化速度更快,一定程度上讲,人的皮肤也一样。有研究证实,儿童时期如果过度暴晒,会加速皮肤老化,或增加成年后长雀斑,甚至患癌的概率。因此,晒太阳不能过度暴晒,尤其是儿童,不要在过强的阳光下久晒,每天上午11时至下午3时紫外线最强,要少晒;阳光强烈需外出时,最好戴遮阳帽,撑遮阳伞,穿透气性较好的长衣、长裤;如果到海滩、户外游泳池等有水的地方,要注意防晒。

10、少熬夜,睡足觉。世界卫生组织将上夜班列为容易致癌的因素之一。研究发现,经常熬夜的人会导致能够抑制肿瘤的褪黑色素减少。睡眠不足的话,人体免疫功能会下降,黑白颠倒的生活还会影响内分泌。

泌。因此,应尽量按时睡觉,保证醒来有个好精神,必须上夜班的人应尽量减少夜班次数,下夜班后最好能有48小时的休息时间。

11、勤开窗通风。室内污染同样不可小觑,要注意通风,尤其是卫生间。卫生间高温、高湿的环境更易促使洗衣粉、消毒液等蒸发,弥漫在空气中。长期吸入会刺激呼吸道,损伤呼吸道黏膜,甚至诱发细胞变异而导致癌症等。各种清洁剂、洗涤剂在使用完后,一定要拧紧瓶口,并勤开窗、开排风扇,增加空气流通。

12、装修时谨慎选材料。不用放射性材料,以及含有苯、四氯化碳、甲醛、二氯甲烷等致癌物的建筑材料。装修完后,等室内气味排干后再入住。挑选装修材料时,颜色越鲜艳的石材,放射性越强。白色、黑色的石材相对安全,绿色、红色的石材相对不安全。

13、别把工作服穿回家。新衣服买回来先洗再穿;在医院、厂矿、车间工作的人下班后,应先洗手或洗澡,尽量不把工作服带回家中。

14、每天健身。美国佛蒙特大学的研究成果显示:与最不爱运动的男性相比,身体素质最好的男性患上肺癌的可能性会低68%。即使人们患上了癌症,如果能够坚持经常锻炼,他们的生存状况也会转好。有氧锻炼和抗阻力训练有助于控制炎症和激素水平,增强免疫系统功能以抵御入侵的癌症细胞。

15、吃坚果。每天食用3个巴西坚果,因为它能提供有益于人体健康的硒元素。哈佛大学的研究人员发现,这与晚期前列腺癌的发病率降低48%之间,存在着一定的相关性。

16、形成自己的生活规律。关注自己的身体感受,并借此形成适合自己的生活规律,保持心情豁达,安宁、自然地享受愉快的一生。



史上最强防癌食物

在日常生活中不少人都未意识到饮食对于抗癌的作用。那么,哪些食物能够抗癌呢? **玉米:**其营养价值超过面粉、大米,经常食用能预防动脉硬化、心脑血管疾病、癌症、高胆固醇血症、高血压等病。

红薯:含有较多的胡萝卜素、赖氨酸、植物纤维、去氢表雄酮,能预防肠癌和乳腺癌。

南瓜:含极丰富的维生素A、维生素C,还含有钙质和纤维素、色氨酸—P等,可预防肥胖、糖尿病、高血压和高胆固醇血症,是预防癌症的好食品。

麦麸:麦麸是小麦主要营养成分的仓库,含有B族维生素、硒、镁等矿物质,很多植物纤维。有利于防治大肠癌、糖尿病、高血脂、高胆固醇血症、便秘、痔疮等。

萝卜及胡萝卜:含有大量维生素C,胡萝卜还含有丰富的胡萝卜素,所以它们具有极好的防癌作用。

蘑菇:含有人体必需的氨基酸、多种维生素和矿物质,含硒和丰富的维生素D,能增强人体免疫力,有利于预防胃癌和食管癌。

芦笋:含有硒和植物纤维等,可用来防治多种癌症。

苦瓜:它含有一种类奎宁蛋白,能激活免疫细胞的活性,苦瓜种子中含有抑制细胞侵袭、转移的成分。

茄子:含有丰富的营养成分,还含有龙葵碱、葫芦素、水苏碱、胆碱等物质,其中龙葵碱和葫芦素被证实具有抗癌作用。

大蒜:实验证实,大蒜素、大蒜辣素对许多癌细胞具有强烈的抑制作用,大蒜素还能阻断在体内合成亚硝胺。大蒜富含硒、锗,锗能激活巨噬细胞的吞噬功能。

豆类及豆制品:在豆类中,大豆、豌豆、扁豆、绿豆和刀豆等都含有防癌抗癌的核酸。

蔬菜:百合科蔬菜如葱、洋葱、蒜等,十字花科蔬菜如卷心菜、白萝卜、芜菁等含有多量的硫化化合物,有增强肝脏解毒时所需酶的作用,能增强人体预防癌症的效果。

绿茶:茶叶,尤其是绿茶具有非常明显的防癌作用。

另外,常食大枣、山楂、猕猴桃、葡萄、乌梅、大白菜以及多种海产品等,均对防癌有益。

