

# 10多种肿瘤与“吃”密切相关

近日,一项研究发现,食物或营养素摄入量与11种原发性恶性肿瘤发病或死亡风险之间有确切关联。癌症的11个部位包括食管、胃、结肠、肝脏、胆囊、肺、皮肤、乳腺(女性)、肾脏、膀胱和头颈部(口、咽、喉)。



## 不良饮食习惯 癌症帮凶

### ◆爱吃油煎、油炸食物

经过油煎、油炸等操作,食物中的维生素和矿物质损失都较大,脂肪含量也大量增加,多吃不利健康。油炸的动物蛋白和脂肪,会产生一种名为“杂环胺类”的致癌物质,与肠癌发病紧密相关。

### ◆爱吃烫食,爱喝热饮

像火锅这类食物温度比较高,比较烫口,长期保持这样的饮食习惯,容易损伤食管黏膜,反复修复,长期循环环

容易导致癌症。

### ◆酗酒,酒精饮料摄入多

酒精饮料里面的乙醛被列为1类致癌物。酒精可以致癌,并且至少与七种癌症相关,如口咽癌、喉癌、食管癌、肝癌、结肠癌、肠癌和乳腺癌。

### ◆爱吃腌制、熏制、烧烤食物

咸菜和腌制品里面含有较多的亚硝酸盐,虽然亚硝酸盐本身不致癌,但是进入体内会和胃内的蛋白分解物结合,形成致癌物亚硝胺。

此外,烧烤或者熏制的方法制作过程中就可能产生杂环胺和多环芳烃,其中大家最熟知的是一种叫做苯并芘的化学物,很多烤制、熏制的食品都含有。

### ◆霉烂变质食物,挑拣后继续吃

在霉变食物中,有一种霉变来自黄曲霉菌,尤其粮食中多见。黄曲霉毒素是一种毒性极强的剧毒物质,其毒性是砒霜的68倍,是氰化钾的10倍,致癌能力是二甲基亚硝胺的70倍,对肝脏组织的破坏性极强,经常摄入可能增加患肝癌风险。

## 多吃健康食物 远离癌症

多吃以下食物,可以帮助身体保持健康,远离癌症——

### ◆苹果

苹果富含膳食纤维和维生素C,一个苹果能为人体提供至少10%的每日维生素C和纤维的推荐量,对预防结肠癌、口腔癌、喉癌、肺癌有一定帮助。

### ◆蓝莓

蓝莓是维生素C、钾、锰等营养物质的良好来源,也有花青素、儿茶素等类黄酮膳食纤维等,对预防结肠癌、口腔癌、喉癌、肺癌有一定帮助。

### ◆西兰花和十字花科蔬菜

西兰花是最有名的十字花科蔬菜,其他有名的还有球芽甘蓝、油菜花、卷心菜、花椰菜、白

萝卜等,对预防结肠癌、口腔癌、喉癌、肺癌有一定帮助。

### ◆胡萝卜

胡萝卜是类胡萝卜素和其他植物化学物质的来源,可降低结肠癌风险,对预防口腔癌、喉癌、肺癌、乳腺癌有一定帮助。

### ◆樱桃

富含维生素C和膳食纤维,还有矿物质钾。花青素使它拥有抗氧化能力和鲜艳的颜色,对预防结肠癌、口腔癌、喉癌、肺癌有一定帮助。

### ◆蔓越莓

蔓越莓汁可以预防尿路感染,富含维生素C和膳食纤维、花青素、熊果酸、苯甲酸等,有极强的抗氧化能力,对预防结肠癌、口

咽癌、喉癌、肺癌有一定帮助。

### ◆深绿色的叶菜类蔬菜

菠菜、羽衣甘蓝、生菜、芥菜等,对预防结肠癌、口腔癌、喉癌、肺癌有一定帮助。

### ◆咖啡

对预防子宫内腺癌、肝癌有一定帮助。

### ◆豆类(豌豆、扁豆)

豆类富含纤维素、植物素、蛋白质,还能提供优质叶酸和维生素B,对预防结肠癌有一定帮助。

### ◆亚麻籽

亚麻籽含有优质镁、维生素B1、膳食纤维,富含矿物质硒,还能提供蛋白质和微量元素铜。亚麻

籽富含植物类雌激素如木脂素,对前列腺癌和结肠癌有帮助。

### ◆大蒜

大蒜、洋葱、葱、韭菜,对预防结肠癌有一定帮助。

### ◆葡萄柚

一只柚子就能提高成年人一天所需的维生素C,对预防结肠癌、口腔癌、喉癌、肺癌有一定帮助。

### ◆大豆

大豆含有丰富的植物性雌激素,膳食纤维、钾、镁、铜、锰、铁等,对预防结肠癌有一定帮助。

### ◆茶

茶指来源于植物树叶的白茶、绿茶、黑茶、乌龙茶等。目前,

研究更多地集中在绿茶与癌症上面,或对预防前列腺癌和结肠癌有一定帮助。

### ◆西红柿

西红柿中的番茄红素是一种强大的抗氧化剂,在多个实验室研究中显示出抗癌潜力,包括前列腺癌、乳腺癌、肺癌和子宫内腺癌。

### ◆全谷物

包括糙米、燕麦、玉米、全麦面包、大麦、荞麦、干小麦、小米、高粱等。全麦食物中含完整的营养素,包括膳食纤维、麸类、淀粉胚乳等。对预防结肠癌有一定帮助。

当然,癌症是一种非单一因素导致的疾病,除饮食外,遗传、环境等都是重要因素。

据《健康时报》

## 疫情期间

# 孩子不爱戴口罩怎么办

很多儿童不太喜欢戴口罩,有的觉得口罩太闷,喘不过气来;有的觉得口罩带子勒耳朵,有的是觉得不舒服;有的甚至是害怕或者不好看。

如何让孩子乖乖地戴好口罩呢?首先,家长应购买适合于孩子的儿童专用口罩,一般这些口罩可能会有一些花纹或色彩,孩子更容易接受。

对于大一些的孩子,家长可以通过讲故事的方法,告知孩子为什么大家都要戴口罩,

以及不戴口罩的危害。佩戴时帮孩子调整好口罩的位置,让孩子更舒适,减少抵触心理。

对于小一些的孩子,家长可以通过一些角色扮演、做游戏、讲故事的方式,跟孩子对

着镜子一起戴,刚开始不要着急,可以反复多试几次,让孩子减轻对口罩的抗拒感和陌生感。

如果孩子实在无法戴口罩,就只能尽量待在家中,减少出门,做好手部卫生。家长做好个人防护和居家清洁、消毒通风,间接保护孩子。  
综合

沧州市

文明

办提醒您:

## 讲好“五句话”

您好、请、谢谢、对不起、没关系

## 做好“十个不”

不浪费粮食 不乱扔垃圾 不随地吐痰 不车窗抛物 不随意插队  
不乱停乱放 不逆行 不闯红灯 不私搭乱建 不占道经营

沧州市文明办 宣