

# 谨防癌从口入 餐桌上的这些“致癌元凶”要远离

国庆黄金周刚刚过去,很多人都大呼每逢长假胖三斤。中国人讲究饮食文化,节假日家人朋友小聚,煎炸腌烤,团团围座,开怀畅饮,烟酒茶话,酣畅淋漓。殊不知,这样的生活方式中暗藏着胃癌“杀手”。江苏省肿瘤医院(南京医科大学附属肿瘤医院)主任医师李刚提醒,在生活水平提高的同时,消化道肿瘤的发病率也在提高。吃什么、怎么吃是门学问,要远离胃癌,防止癌从口入,一定要谨防餐桌上的这些“致癌元凶”。

通讯员 曹林花 现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻



要谨防餐桌上的“致癌元凶” 资料图片

## 中国胃癌患者八成确诊时已到中晚期

李刚列举了一些数据:2020年,全球新发癌症病例1929万例,其中胃癌109万,列第五位;癌症死亡病例996万例,其中胃癌77万,列第四位。

在中国,胃癌平均发病年龄60岁左右,男性多于女性,比例是2.29:1。中国胃癌患者确诊时的病期普遍较晚,早期不到20%;进展期70%左右,晚期占10%,病期晚严重影响了胃癌的治疗效果。

## 餐桌上的这些“致癌元凶”要注意

李刚介绍,胃相当于体内储存食物的“仓库和研磨加工厂”,主要功能是食物储存和研磨,将食物变成食糜后推向十二指肠,再由肠道吸收。摄入食物的成分、质量、温度等,都会对胃黏膜产生影响。餐桌上的这些“致癌元凶”要注意:

一是腌制食品。中国、日本、韩国都是全球胃癌发病率较高的地区,这与大家普遍吃得咸的习惯密切相关。腌制的食物如咸鱼、咸菜、咸肉易于保存,也让“重口味”的人大呼过瘾。但这类食物在制作过程中容易产生亚硝酸盐,进入人体内转化成致癌物亚硝胺,咸鱼是明确的致癌物,高浓度的盐分也容易对消化道黏膜造成破坏。

二是团餐聚餐。胃癌患者中有一半与幽门螺杆菌感染有关,幽门螺杆菌感染者比普通人群胃癌发生率高2—3倍。与西方人喜欢分餐不同,中国人喜欢团聚聚餐,且很少用公筷,这样很容易造成幽门螺杆菌的传播。如果家人中有一人感染,往往会导致全家人的感染。李刚建议,市民朋友聚餐时尽量使用公筷。如果家人中有人感染幽门螺杆菌,全家人都要做检查,平时家人要分餐,碗筷要消毒。

三是高脂肪食物。随着经济条件的改善,国人饮食结构也在发生改变。高脂肪食物、加工肉食食用过多,既会导致肥胖,又可能成为胃癌诱因。特别是加工肉类同时兼具高蛋白、高脂肪和高盐分的特点,也可能含有亚硝酸盐。李刚建议,日常生活中要减少动物脂肪摄入,用植物油替代动物性油脂,选用单不饱和脂肪酸含量较高的油品;减少红肉和加工肉类,注意控糖控盐。肥胖者在管住嘴的同时,还要迈开腿,通过适当的运动将体重指数控制在合理范围之内。

四是食材不鲜。美国上世纪60年代胃癌发病率比较高,但在推广使用了冰箱之后,胃癌的发病率明显下降,说明食物的新鲜程

度与胃癌的发病密切相关。有些老人喜欢一次性购买很多食物,放在家里慢慢吃;有的年轻人工作日忙没时间做饭,周末一次做很多,经常吃剩菜。这都是不好的做法,储存时间过长的食物、剩菜都会产生亚硝酸盐,虽然含量不高,但长此以往,就可能对身体造成伤害。购买食物应该量出为人,吃多少买多少,保证食物的新鲜度,有腐烂变质的一定扔掉;易腐败的食物如不立即食用,应冷冻冷藏或用其他方法保存。

五是加工不当。油炸煎炒、高温高油会产生杂环类的致癌物质,高温烟熏的食物在制作的过程会有大量的多环芳烃物产生;而食物中残留的农药、重金属化合物以及二噁英的污染,也会诱导胃癌的发生。李刚建议,在烹饪食物时,用较低的温度进行烹调,选择蒸煮凉拌的方式,少用煎、炸、熏、烤的方法。

六是烟酒不忌。吸烟有百害而无一利。很多人都知道吸烟会导致肺癌,其实它与16种癌症的发生都有关,其中包括消化道肿瘤,吸烟男性死于胃癌的人数是不吸烟者的两倍,为了身体健康任何时候戒烟都不晚。国际癌症研究机构将酒精列为一类致癌物,而且酒精摄入量越高,罹患癌症的风险就越高。

## 每周食物的品种要达到25种

李刚介绍,有些人提倡素食,荤腥一律不沾。这也是不可取的。人的身体机能正常运行需要蛋白质、热量,也需要糖分、维生素、膳食纤维、微量元素等成分,食物补充的平衡很重要。

中国居民膳食指南推荐,每周食物的品种要达到25种,合理搭配谷物、肉类、蔬菜水果的比例,多元的饮食结构对于预防癌症最有利,多吃富含天然抗癌成分的食物,如富含膳食纤维的食物,它能与吃下去的致癌物结合,促进后者的排泄;一些微量元素如硒元素会促进DNA损伤性的修复,提高机体的免疫能力;黄酮类如大豆、蔬菜、水果的果皮等,能增强巨噬细胞吞噬的能力;多酚类的化合物如绿茶、食用菌类等,可以抗氧化、清除自由基和提高免疫力。特别是大蒜是天然的抗细菌、抗真菌、抗氧化的食材,可以刺激免疫系统,同时有降血脂血压,促进消化的功能。这些天然的抗癌食物一定要纳入我们的日常食谱中。

李刚提醒,这些不好的饮食习惯,不是偶尔吃几口、吃几顿就会得上癌症;而有助于抗癌的食物,也不是吃几次就有作用。大家要注意良好饮食习惯的培养,注重食物日积月累对胃的影响。

## 冷空气来袭,警惕“血压波动”损害健康

经历了十一假期“暑假”般的高温,南京最近迎来了一轮降温,根据天气预报显示,10月11日后南京日间最低气温将会跌破20℃。我国最新的疾病调查数据显示,18岁以上居民中有超过1/4的患者存在高血压,但控制率仅为16.9%。高血压的防治形势非常严峻。高血压会造成心、脑、肾等重要器官的损害,被称为“人类健康杀手”。“一夜入秋”后,怎样避免“血压波动”损害健康,现代快报记者采访了专家。

通讯员 张明 莫禹凡 现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻

### 进补要适宜,滋补药酒飙高血压

进入深秋后,民间素有秋冬进补风俗,不少人选择高热量、高脂肪的食物,进补热性、滋补食物,更有人选择滋补药酒。殊不知,过度进补,容易造成血压血脂增高,进而会诱发心脑血管疾病。近日,来南京市中医院就诊的一位患者老李,患有高血压多年,一直服药控制,最近天气转冷,老李拿出去年泡的人参滋补酒,觉得多喝点应该没事,几天下来,清晨起床觉得头晕得厉害,一量血压高压飙到180mmHg,让老李后怕不已。

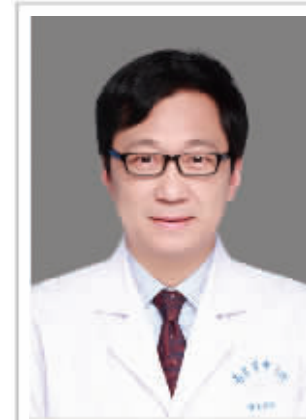
接诊的南京市中医院心血管病科主任顾宁介绍,天气变冷,人体的生理反应使血管骤然收缩,血管的内壁较厚,管腔狭窄,加上饮食不当,过饮补酒,大量脂类会沉积,使原有动脉硬化斑块不稳定,导致血流受阻,容易形成急性血栓,因此控制血压、合理膳食是预防心脑血管疾病的关键,不可盲目进补,要少吃盐味、戒烟限酒,要

增加膳食纤维、豆制品和鱼类等的摄入,保证血压平稳。

### 过早晨练、过度“秋冻”不适宜

晨练是不少人强身健体的选择,专家提醒,进入秋季,早晨室外温度较低,机体容易因为突然受到寒冷刺激而发病。同时刚起床,人体各神经系统处于抑制状态,活力不足,突然刺激,容易诱发心脑血管疾病,因此建议尽量等太阳升起之后、气温有所回升再出门锻炼,最佳的锻炼方式以太极拳、慢跑、快走、做操等为主,避免运动过量。

此外,不少有慢性病的老年朋友还坚守民间“秋冻”的保健方法。顾宁指出,适度的“秋冻”是耐寒锻炼的一种,但是秋季气温、风速等变化较大,人体要抵抗低温,必须把血液从皮下组织送到身体内部保存。过度“秋冻”就会导致血管紧张、血压增高,再加上逆风行走,易使心脏冠状动脉缺血加重,导致急性心肌梗死,因此患有慢性病的老年人要注意保暖,避免血压波动。



### 专家名片

#### 顾宁

省级名中医,医学博士,教授,博导,省中医药领军人才,省老中医药专家学术经验继承工作指导老师,市突出贡献青年专家。现任中华中医药学会心血管病分会常委、省中医药学会心系疾病专业委员会副主任委员、南京中医药学会副会长等学术兼职。从事临床工作36年,擅长中医及中西医结合诊治高血压、冠心病、心力衰竭、心律失常、血脂异常、动脉粥样硬化等心血管疾病。

出诊时间:周一上午 周二上午

## 气温骤降,感冒患者增多 这几类易感人群要注意

快报讯(通讯员 冯瑶 实习生 徐语婕 记者 梅书华)南京一夜入秋,温度“断崖式”下降,让不少人中了招。现代快报记者了解到,近日,江苏省中医院耳鼻喉科的门诊上,急性上呼吸道感染(简称“急性上感”)的患者明显增多。该院耳鼻喉科主任、主任医师马华安提醒,体弱多病的人群,在夏秋季节交换的时候,要特别注意防寒保暖。

王女士就是不幸中招的众多患者之一,由于近期忙于工作,身体疲劳,再加上近期气温骤降,10月10日下午,王女士突然感觉到咽部不适,到了晚上咽部不适感加重,并且出现了咳嗽咳痰的症状。11日上午,王女士来到马华安的门诊就诊。马华安接诊后,完善相关检查,发现咽部有充血症状,诊断为急性上呼吸道感染,给予相应的抗感染治疗和中药化痰。

马华安告诉记者,王女士就是典型的因过度劳累导致免疫力低下,再加上气温骤降而受凉导致的急性上感,近期耳鼻喉科收治很多这样的病人,主要是由于在夏

秋季节交换之时,早晚温差大,体弱多病,免疫力低下的人群很容易中招,中医称之为感冒,70%—80%由病毒感染引起,另有20%—30%为细菌感染引起,也可单纯发生或继发于病毒感染之后。

急性上感的临床症状一般表现为发热畏寒、鼻塞流涕、打喷嚏、头痛咽痛、全身乏力等,病程一般不超过一周。

马华安提醒,幼儿、老年人、吸烟者、营养不良者,免疫功能低下者(如癌症、糖尿病、慢性肝肾疾病、长期使用糖皮质激素者)、有慢性呼吸道疾病者(如慢性扁桃体炎、慢性鼻炎、老慢支、支气管扩张者)等易感人群需要特别注意。

他建议,大家要养成勤洗手的良好卫生习惯,在急性上感高发时期,要注意佩戴口罩,特别是幼儿和体弱多病者。同时,要避免过度劳累,加强锻炼,提高自身免疫力。在季节交换,昼夜温差较大的时候,要及时增添衣物,防寒保暖。另外,对于一些抵抗力低下的患者,可以在秋冬季节,选择中药调理,增强免疫力。