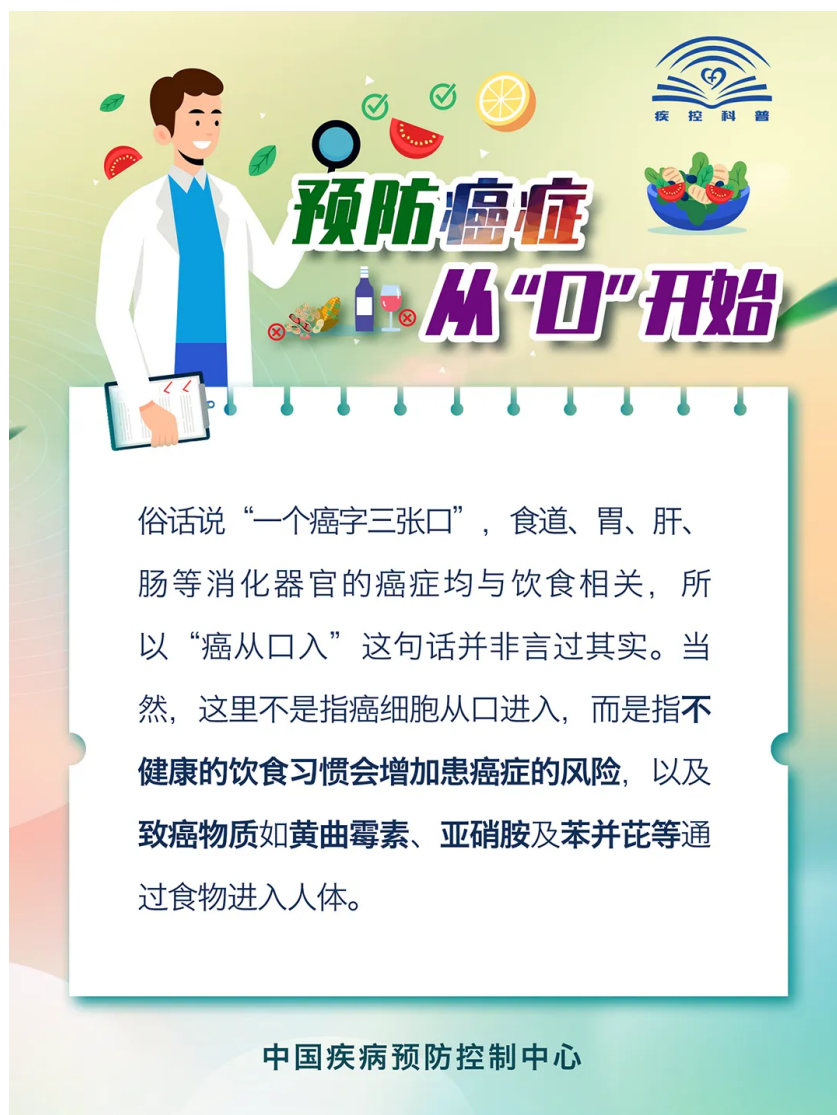


全国肿瘤防治宣传周 | 预防癌症 从“口”开始

同里镇卫生院 2024年04月19日 13:21 江苏







预防癌症，从“口”开始

以下饮食因素会增加癌症风险

- ① 烟酒：**烟酒都是医学界公认的致癌因素。烟草中含有大量有害物质，长期吸烟可增加患上肺癌、口腔癌、喉癌等癌症的风险。酒精在体内代谢之后可产生一种致癌物—乙醛，增加癌症风险，与酗酒有关的癌症包括肠癌、乳腺癌、口腔癌、肝癌等。
- ② 油炸、烟熏食物：**食物中的脂肪在高温油炸过程中，可生成一种叫苯并芘的致癌物，如果经常食用，会增加患癌风险。除了油炸食物外，烟熏、烧烤的食物在制作过程中也会生成苯并芘，如经常食用可诱发胃癌、食管癌等。



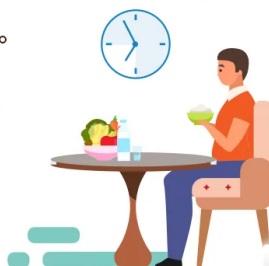
预防癌症，从“口”开始

③ 霉变食物：玉米、面粉、米、花生等食物存储不当，容易发生霉变。霉变的食物中可能含有黄曲霉素，经常摄入会增加肝癌、胃癌等癌症的发病风险。

④ 腌制熏烤食物：腌制食物（咸菜、酸菜、腌肉等）中含有亚硝酸盐，亚硝酸盐进入胃后，可与蛋白质结合，形成强致癌物亚硝胺，增加食管癌、胃癌的发生风险。

⑤ 过热、过硬食物：长期进食过热、过硬的食物可增加食道癌的发生。

⑥ 饮食不规律：暴饮暴食，或饥饱无度，不仅影响机体对营养的吸收，也与癌症发生有关。





预防癌症，从“口”开始

- ⑦ **食物中缺乏蛋白质**：蛋白质可帮助受损细胞的修复，有助于提高机体免疫力，故缺乏蛋白质易致癌变。
- ⑧ **摄入蔬菜、水果过少**：蔬菜、水果摄入量不足则容易导致维生素、矿物质和纤维素不足，特别是维生素C能阻断细胞癌变过程，摄入的蔬菜、水果太少易致癌变。





预防癌症，从“口”开始

预防“癌从口入”

- ① 戒烟限酒；
- ② 多吃新鲜的绿叶蔬菜、水果、菌类等，以抑制癌细胞的繁殖。
- ③ 多吃含蛋白质的食物，如肝、蛋、奶等。
- ④ 多吃粗纤维食物，如芹菜、莴苣等蔬菜。
- ⑤ 少吃动物性脂肪、油炸食品，含糖饮料等高热量食物，适当控制热量的摄入。
- ⑥ 少吃盐腌制品、亚硝酸盐处理过的肉类、熏制食物及泡菜等。





预防癌症，从“口”开始

- ⑦ 不吃霉变食物，如发霉的花生米、黄豆、玉米。
- ⑧ 不要轻易吃营养补剂，它并不会降低癌症发病率。

总之，建议人们采取健康的饮食模式，我国营养学会发布了“中国居民膳食指南”，虽然这不是专为防癌而设计的，但完全适用于癌症预防，同时，还可以有效预防许多心血管和代谢方面的疾病。



END



传承
服务
诚信
发展



同里镇卫生院

电话：0512-63339019

地址：吴江区同里镇迎燕东路355号

