

平时刷朋友圈经常能看到这样的文章,《十大防癌的食物,一定要多吃》或是《××致癌,千万不要吃》等。这些说法往往缺乏严谨的科学研究作为支持,也就是说未必靠谱。

今年5月底,世界癌症研究基金会和美国癌症研究所发布了第三版癌症预防报告,该报告被评价为“迄今为止关于生活方式与癌症预防的最全面和权威的报告”。近日,记者采访了慈铭体检的健康专家,从报告中挑选了6个和老百姓日常生活息息相关的关键词,为读者解读。



6个防癌关键词

教你读懂癌症预防报告

□本报记者 周美玉

关键词1:全谷物

此次的报告中,全谷物和含纤维的食物被认为是“可明确降低结肠癌发病的风险”。

解读、支招:

全谷物通俗的说就是“粗粮”,包括糙米、全麦、燕麦、黑麦、玉米、高粱、红豆、绿豆、红薯及土豆等,粗粮和精粮的摄入比例为1比1即可,并不是越多越好。也就是说,在煲米饭时,可以放一半精米和一半糙米。如果还没习惯糙米的口感,可以循序渐进,从放一小把糙米开始,逐渐增加糙米的比例。要注意的是,增加了粗粮摄入的同时,要相应减少原来习惯摄入细粮的分量,否则会造成热量摄入过高。

粗粮虽好,但如果是刚做完手术、大病初愈、有胃溃疡等消化道问题或消化功能本来就弱

的人,不能盲目追求吃粗粮,不然会加重胃肠道的负担。

关键词2:咖啡

此次报告表示,每天一杯咖啡可能有利于降低肝癌、子宫内膜癌的发病风险。

解读、支招:

健康专家提醒读者,喝咖啡最好是喝黑咖啡,若增加口感可适当加些牛奶,避免放太多糖,最好不要放咖啡伴侣、奶精,因为其中不利于健康的反式脂肪含量较高。选择三合一咖啡的饮用量也不要太多。

关键词3:红肉

报告指出,红肉(猪肉、羊肉、牛肉等)被认为可能增加结肠癌的风险,因此建议每周不超过3份,3份相当于350—500克。

解读、支招:

3份并不是说一周只能吃三次,每天都吃点,总量控制在每周最高500克即可。想过“肉瘾”,可以选择吃白肉,白肉包括鸡、鸭、鹅、鱼,以及各种河鲜、海鲜。相对于红肉,白肉的脂肪酸组成中饱和脂肪酸含量较低,更利于健康。但是不管“肉瘾”如何大,每天肉类的摄入量确实不能太多。要提醒的是,无论是做红肉还是做白肉,最好采用蒸、煮、炖、煨和炒的方法,少采用烧、煎、烤、炸等。

关键词4:含糖饮料

此次报告建议限制饮用含糖饮料。

解读、支招:

饮料的含糖量高,会造成血糖的剧烈波动,人在饮食中的血糖负荷越高,子宫内膜癌的患病



风险就越高。现在很多中小学生的饮食习惯会造成热量摄入超标、成年后肥胖的问题,而肥胖可增加多种癌症的发病风险。

一瓶饮料的热量有多高?以600毫升的可乐为例,瓶子上标

示的热量是180千焦/100毫升,就意味着一瓶可乐,约含热量258千卡。如果要消耗掉它,需要慢走60分钟、快走28分钟、慢跑24分钟、跳健身操52分钟、打网球36分钟。因此,最好的饮料就是白开水。

关键词5:酒精

此次报告指出,一天三杯(45克)或更多的酒精饮料增加了胃癌、肝癌的患病风险,每天两杯(30克)或更多含酒精饮料会增加患结肠癌风险。因此建议要限制酒精摄入,每天不要超过两份酒精饮料(即30克)。

解读、支招:

这个报告没有具体的指引,选择白酒、红酒、啤酒哪种酒类会更利于健康。不过根据每天最多摄入量来算,如果是50度白酒,最多可喝60毫升;红酒的度数一般是10—15度,意味着每天最多喝200至300毫升;啤酒的酒精含量多数在3.5%至4%之间,意味着每天最多喝750至850毫升。

关键词6:营养补充剂

此次报告指出,不要依赖补充剂。

解读、支招:

近几年,保健品市场非常红火,有许多保健品都宣称自己是抗氧化剂,如维生素C、维生素E、深海鱼油等,都标榜有防癌的功效。但研究并不能证实这些人工加工的营养补充剂可降低癌症发生的风险。这并不是说抗氧化剂不好,如果抗氧化剂是存在于天然食物中,如蔬菜、水果,那吃进去的确有降低癌症发生的功效。因此建议,最好从天然食物中获得营养。

不过这次的报告也指出,膳食补充剂可能对特定人群有益:如维生素B₁₂适用于50岁以上的人群;铁和叶酸补充剂适用于怀孕妇女;维生素D适用于婴儿和幼儿,以及怀孕和哺乳期妇女。

健康贴士

孕期不注意皮肤保养,产后再修复就晚了!以下这些基础问题一定要搞清楚。

一孕老3岁?

那是你没护好肤

涂护肤品影响宝宝健康?

造成分简单的护肤品大多由化学成分合成,孕妈们担心吸收太多会影响宝宝的生长发育。这是一个完全错误的概念。涂抹式护肤品一般只停留在皮肤表层,很难穿透皮肤进入人体。需要注意的是:并不是所有护肤品

都是安全的,一定要注意选择成分相对简单、透明的产品。

怀孕了还能化妆吗?

看时机 化妆品的成分相对护肤品更复杂,可能包括色素、抗氧化剂、防腐剂、香料等听起来就不健康的化学成分。但是,任何撇开剂量谈毒性的行为都是不科学的。偶尔化妆不会对孕妈和宝宝造成明显影响。所以,怀孕可以化妆,但要注意频率和时机。

孕妈能烫染头发吗?

要分人 偶尔一次烫发,头发吸收的烫发剂很少,只要不是反复多次,不足以造成对宝宝的影响。

但这三类妈妈不要在孕期烫

染头发:以前没有烫染过头发;头皮有破损或者皮炎;有哮喘过敏病史。

纯天然一定更安全?

别乱试 朋友圈经常会看到一些所谓的纯天然产品或自制护肤品,号称不含防腐剂和化学成分,对人体更为安全。建议孕妈们不要轻易尝试,这些产品的科学性和安全性有待商榷。

纯天然产品,虽然宣传完全不含人工合成的化学成分,但基质还是存在一定化合物。而自制产品缺乏严谨的工艺流程,无法进行有效的安全性验证和第三方监管,涂抹后反而容易增加过敏的风险。

只用清水更健康?

伤皮肤 现在的生活环境灰尘多,只用清水,不足以达到皮肤深度清洁的效果,反而容易造成油腻角质堆积,久而久之,会危害皮肤的正常健康。孕妈可在早上以清水洁面,外出回家后用洗面奶洗掉面部残留的灰尘、油脂及防晒霜。

(邹世恩)

长痱子 喝绿豆冬瓜海带汤

天气炎热,很多孩子长了痱子,让家长头痛不已。一旦开始长痱子,很难有快速有效的治疗办法,重点还是在预防。

中医认为,盛夏时节,暑热夹湿,蕴结肌肤,导致毛孔郁塞,就会生痱子。预防的关键在于“暑湿”和“郁塞”。平时应避免使用激素类药膏,洗完澡睡觉前可以用爽身粉保持皮肤干爽。

一旦出现痱子,建议用金银花煮水药洗2~3分钟,每天1~2次,每次时间不能太久,不能过于频繁,配合使用炉甘石洗剂,并结合体质使用以下食疗方:

取绿豆30克、冬瓜60克、海带15克,白糖少许。将绿豆、冬瓜和海带加适量水煲汤,少许白糖调味,一天内分多次服完,共服3~5天。此方有清热解毒、祛湿消暑的功效。适用于暑热夹湿导致的痱子,表现为颜色鲜红、密布全身、口臭、口渴欲多饮水、食欲差、大便干、小便黄、舌质红、苔黄厚。注意,体质寒凉的孩子不宜服用此方。(盛石)

