

“癌從口入”有了確鑿科學依據

有人說，“癌”字三個口，說明得癌跟吃關係很大。這種說法不無道理。世界癌症研究基金會發布的《飲食、營養、身體活動與癌症：全球視角（第三版）》（每10年更新一次）報告指出，不健康的飲食會增加許多癌症的發生風險。發表在國際醫學期刊《自然通訊》雜誌上的一項研究，近日對該報告中涉及的860項觀察性研究進行了系統性評價，分析得出食物或營養素攝入量與11種原發性腫瘤發病或死亡風險之間的確切關聯，為飲食與癌症風險的關係提供了強有力的證據。

“癌從口入”有了確鑿科學依據

世界衛生組織國際癌症研究機構和英國倫敦帝國理工學院的研究者經荟萃分析發現，與癌症風險增高的飲食相關因素有：1.酒精攝入（包括啤酒），與結直腸癌、肺癌、乳腺癌、男性食管癌、頭頸部癌症和肝癌的死亡率呈正相關；2.葡萄酒與絕經期激素治療或絕經後患乳腺癌風險呈正相關；3.紅肉/加工肉與患結直腸癌、肺癌的風險呈正相關；4.腌制蔬菜、高鹽食物與患胃癌的風險呈正相關。



與癌症風險降低的飲食相關因素有：1.乳及乳製品、鈣和全谷物食品與患結直腸癌的風險呈負相關；2.咖啡與患肝癌、皮膚癌和女性黑色素瘤的風險呈負相關；3.水果和蔬菜與患咽喉癌、口腔癌的風險呈負相關；4.膳食纖維與患乳腺癌風險呈負相關；5.富含維生素A、胡蘿蔔素或類胡蘿蔔素、維生素C、葉酸等的蔬菜水果與患肺癌風險呈負相關。

整體估計，飲食和營養可能占全球癌症負擔的20%~25%。其中，約10%~15%歸因於高熱量飲食和缺乏體育活動所導致的肥胖因素；約5%歸因於酒精，約5%歸因於特定的飲食因素，如紅肉、加工肉類。

由於豬肉、牛肉等都是人們日常飲食中經常出現的食物，“紅肉致癌”的說法可能會引起不少人的恐懼和焦慮。對此，首都醫科大學附屬北京世紀壇醫院胃腸外科主任石漢平對《生命時報》記者表示，肉類特別是紅肉本身並不致癌，這種說法的一個重要前提是長期、大量食用，且存在烹飪方式不當問題。如煎、炸、烤肉會產生一些致癌物質，誘發癌症。“食物無惡美，過多則成災，如果不是每天過量食用，盡量避免煎炸熏烤，是不用擔心致癌問題的。”而且，相比歐美國家地區人群，我國人群平均攝入紅肉及加工肉類相對較低。

重慶大學附屬腫瘤醫院營養科主任馮長艷表示，癌症是一種非單一因素導致的疾病，除飲食外，遺傳、環境特徵（有毒物質的暴露或激素紊亂等）等都是重要因素。而報告中提到的乳及乳製品、鈣的攝入與癌症風險呈負相關，馮長艷認為，乳及乳製品的防癌作用主要歸功於其中的鈣，鈣可結合游離膽汁酸和游離脂肪酸，以減少



它們對結直腸的毒性作用；它還可通過影響不同的細胞信號通路來減少癌細胞的擴散和促進細胞分化。乳製品中除了鈣，乳酸菌也可以預防結直腸癌；酪蛋白和乳糖可能增加鈣的生物利用率。

五種不良飲食是癌症的“幫凶”

實際上，關於飲食與癌症的調查研究一直是近些年流行病學領域的熱點之一。除了前面最新的研究證據外，馮長艷指出，有5種不良飲食已是公認的致癌“幫凶”：

油炸、熏制食物。食物經高溫反復煎炸或熏制後，特別是炸焦的食物，會產生大量致癌物。澱粉類食物，如薯條在120℃的高溫烹調下易產生丙烯酰胺、多環芳烴等致癌物。明火或炭火炙烤的烤魚、烤肉及臘腸中苯并芘的含量都很高，會誘發細胞突變，引發癌症。食用油反復高溫加熱會使脂肪酸氧化、裂解、聚合產生更多致癌物，包括多氯聯苯、丙二醛等。

腌制、加工肉類。國內外很多研究表明，大量食用腌制食物或加工肉類，如咸魚、香腸、培根、臘肉等，會增加患胃癌風險。研究人員認為，腌制食物中含有的亞硝酸鹽進入人體後會變成亞硝酸胺，這是一種強致癌物，會增加胃、腸、胰腺等消化器官癌變的幾率。此外，有些腌制食物屬於高鹽食物，可能會增加幽門螺旋菌感染的風險，誘發胃癌。加工肉由於高溫、高鹽等加工方式，使食用者增加了雜環胺類、多環芳烴類、N-硝基化合物等致癌物的攝入量。

燙食、熱飲。世界衛生組織國際癌症研究機構將65℃以上的熱飲（如咖啡、茶等）列為2A類致癌物，稱其有增加食管癌的風險。流行病學調查提示，一些地區的食管癌、贛門癌、口腔癌等可能與喜歡吃燙食的習慣有關。長期吃過燙的飲食，會導致消化道黏膜反復受損，可能引發慢性炎症，促進腫瘤發生。研究發現，最適宜人體的進食溫度是10℃~40℃，一般耐受的溫度最高為50℃~60℃。



矮個子少得病更長壽

美國一項調查發現，身高超過180厘米的男性一生平均性伴侶多達8個，而170厘米以下男性不足6個。除了找對象，找工作的時候，高個子普遍受歡迎。但是，矮個子真的處處不如高個子嗎？近日法國《快報》總結了矮個子的健康益處。

更長壽。美國夏威夷大學的研究者對8000多名日本裔美國人追蹤50年發現，156厘米及以下的人最長壽。另一項意大利研究發現，身高約162厘米的人，比個頭更高的人平均多活2年。紐約阿爾伯特·愛因斯坦醫學院衰老研究所對上千名年齡超過95歲的老人進行了調查，結果發現，這些老人身材大多不高，其中百歲以上的老人多數個矮。

患癌幾率低。美國國立癌症研究所的一份報告認為，無論男女，高身材比矮身材的人患癌症的幾率要高。身高每增高10厘米，女性所有癌症風險增加18%，男性增加11%。其中，175厘米以上的女性，患癌風險比155厘米以下的女性增加了37%。身高每增高10厘米，女性患乳腺癌、黑色素瘤的風險分別增加了20%和32%，男性患黑色素瘤、前列腺癌風險分別增加27%和21%。

中風風險低。挪威特羅姆瑟大學研究發現，個高女性心臟泵血距離更長，血流少，中風風險更高。如果女性身高低於157厘米且體重正常，則患血栓的風險降低3倍。矮小的人，心臟距離各個器官相對較近，輸送血液和營養更容易到達，可以保證身體各個器官的營養，會遠離很多疾病。

據大公網報道，美國科學家認為，人類存在一個最適宜生存的高度：男子165~168厘米，女子159~162厘米。研究認為，身材高大者為了維持生存，需要攝入更多能量、水分和氧氣，增加了身體各器官的負擔。而矮個子日常的能量消耗較少，所需營養物質少，身體的耐受力較強。如同一座建築物，層數越少，地基所承受的負擔就越輕，所需要的建築材料就越少。



霉爛變質食物。食品霉變十分普遍，大多數食物霉變是十分有害的。食物霉變後不僅使食品感官劣變，還會產生很強的毒素，造成人們食物中毒、致病或致癌。黃曲霉毒素是黃曲霉菌的一種代謝產物，通常見於霉變的堅果類、谷物類及發酵食物中，它是一種在100℃下20小時都殺不死的致癌物，穩定性極強，長期微量持續攝入含有黃曲霉毒素的食物，被認為是導致肝癌、胃癌、腸癌等疾病的重要原因。非洲、東南亞等地區或國家的調查研究顯示，凡食品被黃曲霉毒素污染嚴重的地方，肝癌的發病率都很高。

飲酒。飲酒除了會損傷肝臟，越來越多的證據表明，含酒精飲料會增加多種癌症的發生風險。其中，充分的證據提示，含酒精飲料是口腔癌、喉癌、食管癌（鱗狀細胞癌）、肝癌、結直腸癌、乳腺癌的發病原因之一。酒精與多種癌症風險的關係可能與多種機制有關：證據表明酒精的活性代謝產物（如乙醛）具有致癌作用；酒精能作為溶解促進致癌物進入細胞；大量飲酒可能導致膳食中缺乏某些營養素，使組織對致癌作用更加敏感等。

能防癌的飲食什麼樣

關於防癌，目前並沒有具體且確切的單一食物，但是有飲食規律可遵循。石漢平建議在維持自己飲食習慣與愛好的基礎上，一是要有意識地增加蛋白質（蛋、奶、魚、肉、豆）及蔬菜的攝入量；減少紅肉、加工肉的攝入量，盡量少用煎、炒，尤其是烤，多採用蒸、煮、燉的烹飪加工方法；減少升糖負荷大的碳水化合物，如酒精、精制糖、精制米面及其制品；避免或限制飲酒。

二是總體上要做到飲食多樣、營養均衡。食物的多樣性決定了腸道細菌的多樣性，後者決定了人體的健康；要有意識地吃一些平時不愛吃或少吃的食物。每天要保證多樣食物——水果、蔬菜、全谷物、蛋白質和乳製品等，注意多吃蔬菜，特別是十字花科的蔬菜，如卷心菜、西蘭花、菜花、芥藍、甘藍、小白菜等，它們富含多種維生素、礦物質和一些抗氧化劑，其中的蘿卜硫素還會促進腫瘤抑制基因的表達，減少腫瘤發病幾率。一些可以生吃的蔬菜，最好生吃，可減少熱加工對維生素、葉酸的破壞。

三是飲食最好不要走極端，純素食或純肉食都不是健康飲食。目前對於預防癌症的營養建議包括增加水果和蔬菜攝入，尤其是富含各種維生素、膳食纖維的食物，可能會降低消化道癌、乳腺癌等的發病風險。肉類，特別是紅肉中含有豐富的鐵、蛋白質、鋅、烟酸、維生素B12、硫胺、核黃素和磷等，這些也都是人體必不可少的營養物質，建議大家每天要適量攝入。

四是合理安排進食時間。營養時相學研究發現，把同樣分量或熱量的飯菜，放到不同時候吃，營養與健康效應大相徑庭。對健康成年人，建議早餐、中餐吃飽、吃好，晚餐吃少、吃早；把每一天的食物攝入總量按早、中、晚的分別為30%、40%、30%的比例分配；不吃宵夜，不吃加餐，睡覺前4小時盡量避免進食。

談情說愛每一關卡都需要“慢慢來”

現在都市年輕人生活節奏飛快，做很多事情都不願等待。這種態度也被帶到戀愛領域，談情說愛都很容易。愛情變得像快餐，來得快去得也快。很多人只是手機上聯繫了幾次，吃了幾頓飯便從“相識”變成了“相戀”甚至“閃婚”，最後又草草以“我們不適合”分開。然而，如果真想要一份細水長流的深情，“速戰速決”是不可能達到的，而需要不斷給“愛”添磚加瓦。愛情是一場曠日持久的馬拉松，每一關卡都需要“慢慢來”。

1.相識慢一點。現在有不少網絡平臺或軟件讓年輕人找朋友、找對象。這對擴大交際圈是有好處的，但千萬別覺得線上聊了幾次就熟悉了，是朋友了，更不要因此就墮入情網。所謂“日久見人心”，覺得還不錯的人，一定要約出來見面，而且要多見幾次。從方方面面去了解這個人的真實性格，從他的言行舉止中了解他的興趣愛好、品性、三觀等。把對方當朋友前，一定要多花些時間，有所保留地與之交往，不要被外貌、花言巧語等迷惑而迅速交付自己的一切。

2.相知慢一點。到了朋友或曖昧的階段，也不要因為擔心會失去對方而過早地承諾。從彼此有好感到真正相互了解，是一個漫長的過程。兩人的相知、相處，需要“玩”和“聊”，這是交往中最重要的環節。我們很多童年好友最後遺憾分開就是因為玩不到一起了，所以挖掘與對方的“共同興趣愛好”相當重要。過程中可以了解對方的特長、成長經歷，還有他的家庭、朋友，自己是否與他所在的群體合得來等。也要學會“聊天”，男女之間有一定的好感和共同興趣後，就會有傾訴的欲望。處於了解階段時，兩個內容最要關注：1.對方想過怎樣的生活和喜歡什麼樣的人；2.對方反復表達過的對人生、家庭的觀點。你可以



以此判斷他是否適合自己。

3.相愛慢一點。相戀後進入婚姻前也別着急，主要是為了摸清彼此的舒適區。戀人和友人不一樣，你會進一步跨入愛人的私人生活圈。在裏面，你能看到對方更多、更複雜的個性；知道他的習慣甚至是壞習慣；了解到他和家人、朋友、同事具體的相處模式；還有對金錢、人生等私密的看法。你們要經過長時間的相處，才能知道對方是否處於自己的舒適區，是否會在現在和未來都帶給自己安定、快樂、幸福。所以，將戀愛的時間拉長一些，不要為了安心平穩而火速跳入婚姻，雖然婚姻相對牢固，具有契約特質，但是在不了解對方的情況下存在一定風險，萬一期待落空，角色不當，有可能得不償失，甚至連累家人或孩子。

對待愛情與婚姻，我們聽聽張愛玲在《半生緣》裏面說的：“我要你知道，這世界上有一個人是永遠等着你的，不管是什麼時候，不管在什麼地方，反正你知道，總有這麼個人。”所以不要急，慢慢享受過程，深入了解後便會水到渠成。