

涓 杓漢兼姘緇 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 栒 鏃 朵 簏 - 鍅 儿 櫛 錦 冬 汉 紺 愼 施 浜 ゆ 侯 降低患癌症几率的饮食原则

健康

浣涓

鎏賤戩浜庸緇2008/09/21 14:42

可以说大多数人是谈癌色变，对癌症患者也敬而远之。事实上，90%以上的癌症是由外部环境导致的。流行病学研究发现，约40%的癌症患者与饮食习惯、食物加工、烹饪方法等因素有关，30%的癌症与生活习惯，特别是与吸烟、喝酒有关。只要我们合理饮食，保持良好的生活方式，许多癌症是可以预防的。这里介绍10

条预防癌

症的饮食规则。

原则一：食物多样化

注意食物多样化，以植物性食物为主，应占每餐的2/3以上，植物性饮食应含有新鲜的蔬菜、水果、豆类和粗粮等。

原则二：控制体重

避免体重过重或过轻，成年后要限制体重增幅不超过5kg，超重或过度肥胖容易导致患子宫内膜癌、肾癌、肠癌的危险性增高。

原则三：不吃烧焦的食物

烤鱼、烤肉时应避免肉汁烧焦。直接在火上烧烤的鱼、肉及熏肉只能偶尔食用。最好煮、蒸、炒食物。

原则四：多吃淀粉类食物

每天吃600-800 g各种谷类、豆类、植物类根茎，加工越少越好。要限制精制糖的摄入。食物中的淀粉有预防结肠癌和直肠癌的作用，高纤维饮食有可能预防结肠癌、直肠癌、乳腺癌、胰腺癌的发生。

原则五：多吃蔬菜水果

坚持每天吃400-800 g各种蔬菜、水果，可使患癌症的危险性下降20%，每天吃5种或5种以上的蔬菜和水果。

原则六：不提倡饮酒

如饮酒每天不超过一杯(相当于250 ml啤酒、100 ml红酒或25ml白酒)，经常饮酒能增加患口腔癌、咽喉癌、食管癌等的危险。

原则七：减少红肉摄入量

每天应少于90g，最好用鱼和家禽代替红肉。红肉会增加结肠癌和直肠癌的发生危险率。同时要限制高脂饮食，特别是动物脂肪的摄入，应选择恰当的植物油(如橄榄油等)。

原则八：限制盐和调料

限制腌制食品的摄入并控制盐和调料的使用，高盐饮食会增加胃癌的患病率。世界卫生组织建议每人每天食盐摄入量应小于6 g。

原则九：不吃保存过久的食物

不要食用在常温下保存过久、可能受真菌毒素污染的食物。

原则十：坚持适当运动

每天应坚持锻炼40-60分钟，快走或类似强度锻炼。