



# 这些炎症不注意,有可能发展为癌症!

## 防癌抗癌,饮食上要做到“8个注意”

网络上有人说炎症得不到控制都会发展成癌症,那么事实真的是这样吗?炎症和癌症之间究竟是怎样的关系?消除炎症应该怎么做?防癌抗癌饮食上要注意哪些?本期健康问诊和大家一起聊一聊。蔡富根/整理

### 炎症与癌症的发生具有密切关系

大量的流行病学研究表明,炎症与癌症的发生具有密切关系。

大约有1/5的癌症患者的体内长期存在着慢性炎症的刺激,另外4/5的癌症患者虽然体内没有慢性炎症的背景,但是在肿瘤组织中有大量的炎症细胞浸润。甚至有学者提出,将肿瘤相关性的炎症归为癌症的一种生物学特征。

### 这些慢性炎症容易发展为癌症

目前,被流行病学和临床研究所证实的有以下几类慢性炎症:

1. 幽门螺杆菌感染导致的慢性胃炎和消化性溃疡,与胃癌的发生是有密切关系的。
2. 乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒感染引起的慢性肝炎,也会导致肝癌的发生。
3. 在女性患者中,人乳头瘤病毒感染引起的宫颈炎也可以大大提高宫颈癌的发生率。
4. 80%的胰腺癌患者都有慢性胰腺炎的病史。因此,慢性胰腺炎的病史是胰腺癌的一个最重要的危险因素。
5. 吸烟可以诱发肺炎和肺癌。
6. 溃疡性结肠炎,尤其是全结肠炎的结肠癌的发生率与正常人群相比,也是高出了很多倍。
7. 口腔溃疡的反复发作,尤其是同一部位的炎症反复发作,也要警惕变成癌症。

### 消除炎症这样做

#### 1. 去除病因

比如幽门螺杆菌的根除治疗、乙型病毒性肝炎、丙型病毒性肝炎,人乳头瘤病毒的感染,给予抗病毒的治疗。还有胰腺炎、溃疡性结肠炎,给予积极的药物治疗,争取能够阻断由炎症发展为慢性炎症。

#### 2. 戒烟酒并且远离促炎的饮食

也就是远离高糖、高盐饮食,还有加工类的食物、油炸类的食物。提倡食用一些新鲜的蔬菜水果,富含纤维素的食物。

#### 3. 适当锻炼

因为运动可以使身体分泌一些细胞因子,可以有效减轻炎症反应。

#### 4. 心态和睡眠也很重要

保持乐观的心态和充足的睡眠,也能帮助远离炎症。

实际上,癌症的发生是一个多因素、多步骤的过程,但是现在大量的研究已经表明,慢性炎症是其中一个非常重要的参与因素。如果我们能够在炎症的阶段进行阻断,那就可以明显阻断疾病的进展,减轻对身体的损害,甚至大大降低肿瘤的发生。

### 防癌抗癌 饮食上有“8个注意”

2023年中国抗癌协会肿瘤营养专业委员会发布一份《抗炎饮食预防肿瘤的专家共识》指出:身体慢性低度炎症状态是诱发肿瘤的机制之一。《共识》根据我国居民膳食特点,提供了一份防癌抗癌的饮食策略,其中有“8个注意”。

#### 1. 注意:主食多选全谷物

代表食品:燕麦、小米、荞麦、玉米、藜麦

全谷物碳水化合物具有抗炎效应并有利于维持稳定血糖水平。全谷物碳水化合物是抗癌抗炎饮食的重要成分,低加工碳水化合物中含有丰富的膳食纤维。全谷物碳水化合物可降低胰腺癌、乳腺癌、结肠直肠癌的发病风险,尤其是小麦麸皮及小麦的胚芽中富含膳食纤维及各种酚类植物化合物。

#### 2. 注意:脂肪选富含不饱和脂肪酸

代表食品:橄榄油、鱼、酸奶、坚果

日常饮食中,脂肪摄入量一般不超过总能量的30%,宜选择单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸,减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入,有利于形成机体抗炎内环境。单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸可降低机体炎症水平,降低肥胖和患癌的风险。

#### 3. 注意:肉类多选优质蛋白

代表食品:鱼、虾、大豆制品

优质蛋白质的最好来源为鱼、虾、家禽、鸡蛋、少量瘦肉、低脂乳制品、大豆食品、坚果等,尽量少食用加工肉类。红肉和加工肉类的总摄入量可使结肠直肠癌发病风险增加17%、肺癌增加20%、肾细胞癌增加19%。

#### 4. 注意:果蔬占总食物的2/3

理想的抗炎抗癌饮食中蔬菜和水果应占总食物重量的2/3。水果和蔬菜中含有丰富的维生素和矿物质、膳食纤维、植物化合物,具有较好的抗炎活性。蔬菜水果中的β-胡萝卜素,维生素A、B6、C、D、E,锌,镁的膳食炎症指数较低。增加蔬菜水果的摄入可降低机体炎症标志物,对机体代谢产生积极影响。

#### 5. 注意:适量喝茶可以防癌

代表食品:红茶、绿茶

绿茶、红茶中可分离出没食子、儿茶酸、黄酮、多酚等成分,其对多种肿瘤有明确的预防效果。茶多酚作为茶叶中的天然多酚植物化学物质,已被证明可有效预防结肠癌,茶多酚能够阻断致癌物质亚硝酸胺在人体内的合成,同时还能抑制癌细胞的发展和突变。虽然绿/红茶具有防治肿瘤作用,但要依据个人健康状况和习惯,饮用时注意适量。

#### 6. 注意:适当补充植物化合物

代表食品:葡萄、西红柿、蓝莓

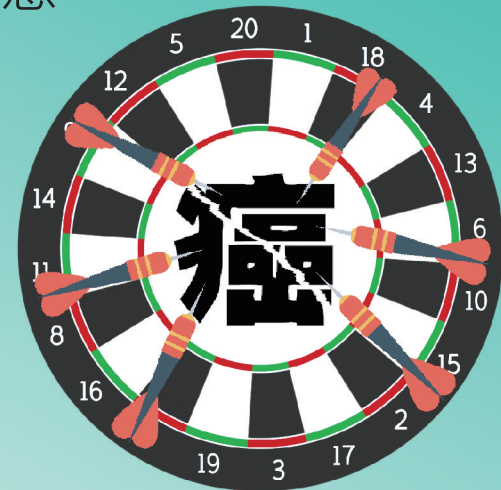
某些植物化合物具有较大的抗炎潜力,如黄酮、花青素、丁苯甲酸酯等多酚类植物化合物。大量的细胞培养试验和动物实验显示,黄酮醇、花青素等多酚类植物化合物具有抗炎、抗氧化、抗癌作用,并具有协同抗癌作用。

#### 7. 注意:最好不要饮酒

国际癌症研究机构(IARC)的研究表明,2020年新发肿瘤病例中有741300例可能与饮酒有关,其中食管癌、肝癌和乳腺癌的病例最多。值得注意的是,过量饮酒可导致能量摄入超标,从而增加与肥胖相关肿瘤的发病率。

#### 8. 注意:少用煎、炸、烤方式

烹调方式应健康化,应以炖、炒、蒸、煮、拌、余为主,少用煎、炸、烤等方式。大量食用煎炸食品与心血管疾病、心力衰竭和糖尿病有关。



### 吃饭有这3个习惯 可能会被癌“盯上”!

患上肠癌、食管癌、肝癌等令人害怕的癌症可能与人们的一些饮食习惯有关,我们该如何远离癌症保持身体健康呢?今天就从这3个方面聊一聊。

#### 1. “挑”出来的肠癌

有的人很挑食,只爱吃肉,不爱吃蔬菜,这种挑食的习惯,不仅会导致营养不均衡,还可能增加患肠癌的风险。

如果摄入的肉类超过人体的需求,多余的营养物质就会成为细菌的温床,在细菌的作用下,肉类中富含的蛋白质、脂肪等物质迅速腐败,产生对健康有害的物质。

肠黏膜长期遭受有害物质的“熏染”,“炎症一坏死一再生的过程不断轮回,黏膜细胞在修复过程中一旦走上“歧途”,就会发生恶变。特别是爱吃红肉、加工肉制品的人群,更要注意。

**红肉:**指烹饪前红色的肉,猪、牛、羊等哺乳动物的肉就属于这类肉。

**加工肉制品:**指所有经过熏、腌、风干或用其他方式处理的为了增加风味以及长久保存的肉类,比如培根、火腿、腊肉、熏肉、腌牛肉、肉脯以及肉罐头、肉酱等。

#### 2. “撑”出来的食管癌

吃饭时如果总是吃撑,特别是晚上吃得过饱,容易引起胃食管反流,在胃酸长期刺激下,容易增加食管癌变的几率。

**建议:**吃饭不要吃得过饱,7~8分饱是比较合适的;吃饭、喝水不要太烫,饮用65℃以上的热饮,会增加患食管癌的风险,入口的食物、饮品最好不要超过45℃;吃饭别吃太硬,很多人喜欢吃一些比较粗糙、偏硬的食物,这类食物在经过食道的时候可能会损伤食道黏膜,也会增加患食管癌的几率。

#### 3. “省”出来的肝癌

过日子“省”一点本身并没有错,但是,如果节俭到一定程度,比如发霉变质的食物舍不得扔掉,发霉的东西洗洗还继续用,那么肝癌就可能会在体内潜伏下来,因为这些东西中可能藏有一级致癌物——黄曲霉毒素。

黄曲霉毒素是黄曲霉菌的代谢产物,其滋生的温度为28℃~38℃,喜潮湿,一般情况下肉眼看不见,能导致肝癌,还有一些其他癌症。

**建议:**发霉的筷子、案板要及时更换;发霉的食物别舍不得扔;过期或变质的食用油、调味品也要及时扔掉;久泡的木耳会产生大量细菌、黄曲霉毒素等有害物质,一次性摄入过多,极易造成肝中毒,也要及时扔掉。

来源:新华网、人民网等