

健康直通车

癌细胞最喜欢的6个饮食习惯

快看看你中招没

“癌”这个字很有意思,含有三个“口”,似乎暗示着癌症与饮食的关系。事实上,饮食与癌症确实关系密切。

癌症与饮食有着怎样的关系?怎样的吃法最容易致癌?我们先来了解下致癌物的等级划分情况。

1类致癌物:对人为确定致癌物。
2A类致癌物:对人很可能致癌,此类致癌物对人致癌性证据有限,对实验动物致癌性证据充分。

2B类致癌物:对人可能致癌,此类致癌物对人致癌性证据有限,对实验动物致癌性证据并不充分;或对人类致癌性证据不足,对实验动物致癌性证据充分。

1. 吸烟喝酒,错上加错
烟酒均为1类致癌物。烟草包括吸烟、吸二手烟、无烟烟草以及各种烟草制品等;酒精包括所有含酒精的饮料饮品,与酒精饮料摄入有关的乙醛、含酒精饮料中的乙醇。

烟草中含有上千种有害化学物质,其中能直接引起癌症的就有几十种之多。吸烟是肺癌最重要的危险因素之一,这已经被大量的研究和事实所证明。吸烟还会增加口腔咽喉癌、食管癌、胃癌、膀胱癌、肾癌、乳腺癌等多种癌症的风险。二手烟的危害同样不能忽视。研究显示,吸烟者的家人得癌症的风险概率更高,受害最大的是儿童。

喝酒同样增加癌症风险。世界卫生组织曾发布癌症监控报告指出“要重视饮食,关注酒精在致癌中的作用”,告诫人们酒会致癌。研究表明,长期酗酒主要与肝癌、食管癌、胃癌、口腔癌及咽喉癌等有很大的关系。

饮酒与吸烟有协同致癌效应。烟雾和酒精对口腔、咽喉、食管、胃等的上皮组织都会带来直接伤害,而酒精作为一种有机溶剂,还会促进烟雾中某些化学致癌物更好地进入机体组织并释放出来产生致癌效应。吸烟又酗酒,错上加错,

癌症是怎么得的?这是很多人都关心的问题。众所周知,大多数癌症的发病原因还没有完全弄清楚,但一个基本共识是:癌症发病不是某个单一因素,而是多因素综合作用的结果。

所谓多因素,包括遗传因素(内因)、环境因素(外因),而环境因素可不只是指通常我们所说的空气质量大气环境,而是泛指各种外因,包括物理因素、化学因素、生物因素,以及生活方式和饮食因素等。

风险叠加,一加大于二。

2. 无肉不欢,“欢”出癌症
红肉(摄入)为2A类致癌物;加工肉类(摄入)为1类致癌物。

红肉是营养学上的一个名词,是从肉的颜色上来说的,指的是在烹饪前呈现出红色的肉,具体来说猪肉、牛肉、羊肉、鹿肉、兔肉等,大多数哺乳动物的肉是红肉,含很高的饱和脂肪。相对应的是白肉,指肌肉纤维细腻、脂肪含量较低、做熟之前呈现出来的颜色通常是浅色(白色)的肉类,比如鸡鸭鹅、鱼虾贝蟹等的肉。

世界卫生组织下属的癌症研究机构将红肉归在2A类致癌物清单中,嗜食红肉增加大肠癌等的风险。但这并不是说不要吃红肉,红肉富含矿物质尤其是铁元素,也含有丰富的蛋白质、维生素B₁₂、硫胺素、核黄素和磷等。红肉和白肉的营养成分和营养价值不一样,不能简单地用白肉来替代红肉,红肉也具有不可替代的价值。红肉可以吃,但要适当控制量,不要嗜食。

什么是加工肉?从字面上就可以知道,指的是经过加工的肉,具体来说就是经过盐腌、风干、发酵、烟熏或其他处理,用以提升口感或延长保存时间的肉类,比如香肠、热狗、火腿、腊肉等。

世界卫生组织下属的癌症研究机构致癌物清单中,加工肉类(摄入)归在1类致

癌物清单中。食用加工肉制品可导致大肠癌,明显增加患癌风险,建议尽量吃新鲜肉。偶尔满足一下口福吃一点,通常问题也不会太大,但要知道,致癌没有所谓安全剂量,只是概率大小不同罢了,能少吃尽量少吃。

3. 炸烤腌咸,“香”出癌症

烧烤熏制食品不完全燃烧产生的化学物质比如苯丙芘为1类致癌物;中国式咸鱼为1类致癌物;油炸,高温排放为2A类致癌物;传统亚洲腌菜为2B类致癌物。

烤食很流行,满大街都是烤鱼烤肉店,香味诱人;以油条为代表的油炸类食品是中式早餐的标配之一;腌制食物更是受到很多人的青睐。这类食物很多是街边小摊上做的,食品卫生不达标准,食材是不是新鲜暂且不说,关键是其中含致癌物,比如苯并芘、丙烯酰胺、亚硝基化合物等,增加多种癌症特别是消化道癌症的风险。偶尔吃一下过过瘾也许问题不大,但建议能不吃尽量不吃,能少吃尽量少吃,不要经常吃。

吃得太咸不只会增加高血压风险,高盐饮食还会破坏胃黏膜屏障,增加胃癌风险。有的人喜欢吃腌菜、咸鱼,很开胃下饭,但不健康,除了导致过多盐分摄入,其中还含有亚硝胺类化合物,都会增加胃癌等的风险。

4. 过期霉变,“毒”出癌症

黄曲霉毒素为1类致癌物。由于储存不当或过期,食物容易发生



霉变,这类霉变过期食物中含某些真菌及其代谢物,比如黄曲霉毒素,能将硝酸盐还原成亚硝酸盐,并促进亚硝酸盐的合成,增加患癌风险,比如肝癌。

5. 烫饮烫食,“烫”出癌症

65℃以上的热饮(饮用)为2A类致癌物。烫食(超过65℃以上),容易烫伤食管黏膜,一旦形成习惯,食管黏膜反复受损伤刺激,发生慢性食管炎,最终会增加食管癌等的风险。

6. 不良饮食习惯,“惯”出癌症

不良的饮食习惯也是重要的致癌危险因素。

有的人吃东西狼吞虎咽、暴饮暴食,不细嚼慢咽,有可能损伤消化道黏膜,产生慢性炎症增生病变,而且消化不良,长期吃得过饱也增加胃肠负担,肠胃功能容易失调。加上饮食不规律,三餐不定时,饿一餐饱一餐,食管和胃长期饱受摧残,同样有更高的患癌概率。

有的人有偏食习惯,营养不均衡,营养不足或过剩,搭配不合理,可能增加患癌风险。还有人习惯高糖高热量饮食,体重超标肥胖,同样增加患癌风险。

民以食为天。吃得正确,可能防癌;吃得不正确,可能致癌。从今天开始,大家一起来注意饮食习惯吧。防癌从细节着手,尽管科学饮食不能保证肯定不得癌,但可以帮助我们降低患癌风险。据健康中国(图片来自网络)

减肥健身

警惕剧烈运动后“肌肉溶解”

伴随天气逐渐转暖,适度锻炼能够帮助我们提高免疫力,但是有些年轻人为了追求健身塑形带来的健硕外表,盲目过量运动可能诱发“肌肉溶解”。急诊科医师提醒广大市民朋友要注意科学运动,健康享“瘦”。

横纹肌是一种由排列在细胞膜上的肌原纤维组成的结缔组织,是人体运动系统的重要组成部分。骨骼肌和心肌的肌纤维都有明暗相间的横纹,故称横纹肌。横纹肌溶解综合征是指横纹肌细胞受损后,细胞膜的完整性改变,肌细胞内酶、肌红蛋白等物质释放进入细胞外液和血液循环中所引起的一系列临床综合征。

横纹肌溶解最经典的“三联征”为肌痛、肌无力、茶色尿,多为大腿、肩部、下腰部肌肉疼痛、肿胀,肌肉无力,或手臂和腿部难以活动,尿液呈深红色或褐色尿,或排尿减少,还可伴有发热、恶心呕吐、心动过速、乏力、精神异常等。

剧烈运动是“肌肉溶解”的常见原因。食用小龙虾及服用他汀类降胆固醇药物时也会出现横纹肌溶解综合征。一旦得了“肌肉溶解”,也得注意这些情况:忌饮浓茶、咖啡等刺激性饮品,忌烟酒;宜多食用菌类食物,忌食用海鲜类,如小龙虾;不吃陈旧变质或刺激性的食物,少吃熏、烤、腌泡、油炸、过咸的食品。

据今晚报

生活百科

迎春和连翘谁把春来报?

春天是充满生机和活力的季节,五颜六色的花次第开放。迎春是名副其实的迎接春天的使者,因其美好的寓意,黄色的迎春花赢得许多人的喜爱。只是许多人不知道,他们眼中的“迎春”,可能是另一种开黄花植物——连翘。

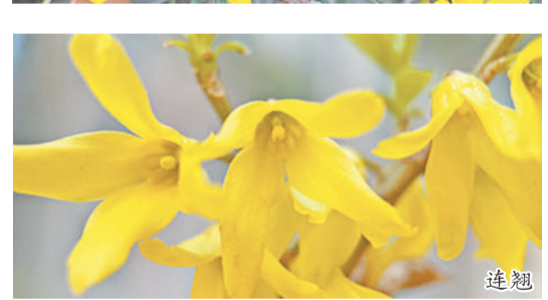
迎春和连翘属于远房亲戚,同为木樨科家族的成员。其中迎春隶属素馨属,与茉莉、素馨的亲缘关系较近,全世界素馨属植物有200多种。而连翘属于连翘属,连翘属在全世界仅有7种植物,其中连翘因具有抗炎、解热、镇吐、抗肝损伤等作用,是一种常见的药用植物,在我国栽培历史悠久。迎春原产于我国西南地区,因其先于众花开放,一直受到大家的喜爱。

区别迎春和连翘最简便直观的方法,是看花瓣数量。迎春的花朵较小,花瓣数5至6枚。而连翘的花略大,花瓣数为4枚。虽然都是在春天开花,迎春通常花期较早,天气略转暖即开放,等花期结束之后才慢慢长出叶片。连翘通常在3月同桃花、杏花一起开放。

迎春的植株比较秀气,株型整齐,枝条一股纤细且自然下垂,节间较短。而连翘则略显高大粗壮,植株呈直立状生长或在末端下垂。迎春的枝条为四棱形,即使在冬时也呈绿色;而连翘的小枝为圆柱形,通常为棕褐色。

无论迎春,还是连翘,都让我们体会到自然万物的美好。春天来了,百花竞开,去尽情欣赏这大自然的馈赠吧!

据科普中国



生活妙招

床上用品不勤洗,危害健康?

这几招助你轻松除螨

很多人勤于更换衣物,却对床上用品的清洗不够重视,常常很久才想起更换一次。

床上用品的“健康隐患”

实际上,经常更换床上用品和更换衣服同样重要。一生中大约有1/3的时间是在睡眠中度过的,长时间不更换床单、被套、枕头,可能会导致较大的“健康隐患”。

每晚睡觉时,人体大约会排出200毫升左右的汗液,尤其是夜间容易出汗的人群,排汗量更大。而潮湿、温暖的条件正是细菌滋生的温床。

在正常新陈代谢时,体会自动脱落皮屑。天气干燥时,皮肤缺水,皮屑脱落量也就更大,并且其中很大一部分会掉落在床上用品上。不仅如此,床单、被套上还会残留油脂、唾液以及灰尘、尿液等。

如果清洗不及时,细菌、灰尘以及各种残留物就会越积越多,从而危害健康。一方面,不干净的床上用品是皮肤“杀手”,易导致股癣、甲癣等皮肤疾病发生。另一方面,在睡眠时,床单和枕头上的微

生物、细菌、真菌等可能会随着呼吸进入体内,从而导致呼吸道感染,对肺部健康也十分不利。

床上用品应该多久洗一次

床单:每周清洗一次
长期不更换床单存在上百万微生物滋生的风险,还易导致妇科疾病的发生。据报道显示,10天不更换床单可能会积聚5.5斤汗水,成为螨虫、细菌滋生的温床。建议每周清洗一次床单。

枕巾:每周清洗一次
枕巾容易沾上皮肤、尘螨、真菌、细菌以及头发和皮肤上的油脂、污垢等,建议每周清洗一次。

枕芯:每3个月清洗一次
枕芯应该每3个月清洗一次以消灭其中的细菌,并在使用1年后更换。

除螨小妙招

● 床单、被套

大家都知道,通过高温清洗和晒干,可以杀死螨虫。其实,在清洗床单、被套时加一点花露水,也能辅助杀死附着在上面的螨虫,效果还非常好。

这是因为花露水中含有酒精成分,它

的主要功效就是去污、杀菌、止痒。在清洗床单、被套时加入花露水,不仅有非常好的除螨功效,而且洗完晒干后,还会留下淡香,舒服又好用!

● 枕头

枕头的材质千差万别,洗护时也要特别注意:

纤维枕、羽绒枕可用中性洗涤剂温水手洗或机洗;

蚕丝枕中的丝胶成分可防螨、防尘,需在通风处晾晒;

乳胶枕清洗时需用清水盖过枕头,用手挤压,平放滤水,待不滴水后自然晾干或用吹风机吹干,忌暴晒以防变硬老化。

除了清洗方式要注意之外,还有两个枕头除螨的小妙招也一并分享给大家。

▼ 冷冻法:将枕头用保鲜膜包起来,放入冰箱冷冻室中冷冻6~24个小时,螨虫的死亡率就能高达70%,然后再拿出来晒一晒,除螨效果就更好了!

▼ 黑色塑料袋暴晒法:研究表明,暴晒只能杀死30%的螨虫,特别是对于枕头这样比较厚重的家居用品来说,效率更低。但要是给枕头套个黑色塑料袋再暴晒两小时,除螨效果就能大幅提升!

床上用品发黄怎么处理

床单、被套、枕套使用时间长了都会出现发黄的痕迹,这是因为人体睡眠时排出的有机成分粘附在上面,经过空气氧化所致。

以下两种洗涤方法可以帮助大家轻松去除床上用品上的黄渍,让它们焕然一新。

1. 淘米水+柑橘皮

将柑橘皮放入锅内加入淘米水烧煮后倒出,待水温降到55℃左右时,把发黄的床单、被套等放进去浸泡15到20分钟,再进行搓洗,黄渍就会慢慢消失。

2. 盐+小苏打

在100毫升清水里加适量盐和小苏打,搅拌均匀,把发黄床单放进去浸泡半个小时,然后按照正常的方法清洗一遍,晾干后床单就能恢复洁净了。

不仅是床上用品,白色衣物上如果出现黄渍,也可以用这两个方法来祛除,十分有效。

希望大家都能多注意床上用品的卫生状况,勤换洗。天气较好时经常拿出来晒一晒,消毒杀菌,从而减少病菌入侵体内的机会,降低疾病的发生可能。

据北青网

中唐臻选 各款礼品的集合店

汇聚各地特色产品的生活馆,员工福利、礼品团购的优选店

走亲访友带什么?
孝敬长辈送什么?
节日来临,员工福利发什么?

来,来,来,中唐臻选帮你一站式解决这些困扰,优选全国各地的商务礼品、滋补礼品、茶酒礼品、纪念礼品、促销礼品等特色礼品的集合店,涵盖油米酱醋酒、参茸鲍菇茶。选伴手礼,就到中唐臻选。

走亲访友、孝敬长辈、团拜年会……选伴手礼到中唐臻选

地址:义乌江东路33号义乌市融媒体中心一楼西大门

服务热线:8557 8999

广告