

# 粗淡素杂少烂 从嘴边挡住癌

癌症的发生并非一朝一夕,据统计,一个突变细胞生长为恶性肿瘤所经历的时间,平均竟超过30年。而就在不经意间,你一个微小的生活习惯也许就在发挥着防癌或致癌的作用。中华医学会心身医学分会主任委员、上海中医药大学博士生导师何裕民教授提醒读者,记住饮食防癌六个字:粗、淡、杂、少、烂、素,也许就能防止“癌从口入”。

## 粗——粗粮、杂粮、粗纤维类食物

食物中缺乏植物纤维是近年来癌症越来越多的重要原因之一。植物纤维具有“清洗肠道”的功能,它可以促进肠道蠕动,缩短肠内容物通过的时间,减少致癌物被人体吸收的可能,尤其能预防大肠癌的发生。粗粮中还含有丰富的钙、镁、硒等微量元素和多种维生素,其中硒是一种抗癌物质,能结合体内各种致癌物,通过消化道排出体外。

吃“粗”不妨做到以下几点:一、最好安排在晚餐。正常人吃的频率以两天一次为宜,“三高”人士可一天两次。二、粗细搭配可互补。研究发现,饮食搭配以6分粗粮、4分细粮最适宜。从营养学上讲,与其单独吃玉米、小米、大豆,不如将它们按1:1:2的比例混合食用。肉、蛋则是粗粮的最好搭档,能起到营养互补的作用。三、粗粮不宜细做。不论哪种粗粮,都是以蒸、煮等少油、少盐的烹饪方法为佳。比如,小米、燕麦、薏米等都适合煮粥。

## 淡——少吃高脂肪、动物蛋白类食品,以天然清淡果蔬为宜,适当控制盐摄入

美国国家科学院报告指出,所有饮食构成要素中,脂肪与癌症关系最密切,特别是乳腺癌、大肠癌与前列腺癌。少吃脂肪也有技巧,比如选低脂或脱脂鲜奶,以豆制品取代肉,把肉皮、肥肉外层的油炸裹粉去掉,刮除蛋糕的奶油不吃,烹调时用蒸煮烤卤取代煎炸方式。

世界癌症研究基金会曾发布一项防癌忠告,其中,“多吃蔬菜、少吃肉”得到了防癌专家的广泛认可。

专家建议,对于爱吃肉的人,每周

红肉的摄入量要少于500克,尽可能少吃加工肉制品;每天食用白肉最好限制在50克~100克以内,每周只吃2次~4次。

另外,食盐和盐腌食物可能增加胃癌的发生率,每人每天吃盐最好别超过5克。尤其要小心你身边的“隐形盐”。比如,超市食品中,薯片、泡面含盐量最高。在外就餐时,含盐量高的菜也让你“防不胜防”,尤其是北方人爱吃的红烧菜、炖菜、老鸭汤等。

## 少——食物摄入总量及糖、蛋白质、脂肪的摄入量均应有所节制

日本东京一项研究成果指出,吃得太饱,会增加患癌的风险。研究人员发现,“每顿都吃得很饱”和“基本上只吃八分饱”的人相比,前者患癌的概率更大。暴饮暴食的同时,如果还酗酒、吸烟,那更给身体雪上加霜,食管癌、胃癌、胰腺癌等消化系统肿瘤都与此有关。

做到只吃“八分饱”,不妨尝试以下几招:

在感到有点儿饿时开始吃饭,而且每餐在固定时间吃,这样可避免太饿后吃得又多又快;吃饭至少保证20分钟,因为从吃饭开始,经过20分钟后,大脑才会接收到吃饱的信号;用小汤匙代替筷子,每口饭咀嚼30次以上,减慢速度;多吃粗纤维的、增加饱腹感的食品,比如豆类、魔芋等;每次少盛一点,或使用浅盘和透明餐具。

## 烂——除新鲜水果、蔬菜外,其他食物应煮烂、煮熟

意大利一项研究发现,胡萝卜素、番茄红素和叶黄素根本不怕煮,反而比生吃更能保护身体免于癌细胞侵袭。尤其是富含类胡萝卜素的胡萝卜、西红柿以及西兰花和十字花科蔬菜等。

英国食品研究中心的苏·索森说:“从生胡萝卜中吸收的类胡萝卜素约为3%~4%,把它们煮熟或捣碎后,类胡萝卜素的吸收可增加四五倍,烹饪能帮助溶解。”以西兰花为例,加热到60℃时能最大限度发挥其抗癌活性,减少患食管癌、胃癌、肺癌、胆囊癌和皮肤癌的危险。

所以,吃菜最好做到以下几点:一、

质地脆嫩可口的蔬菜不妨生吃,但一定要细细咀嚼,令抗癌物质充分释放。二、深绿色和橙黄色蔬菜适当加热有利于类胡萝卜素的吸收。特别是那些质地较为结实的蔬菜,生吃时其中的营养成分和保健成分难以充分释放出来。三、洗的时候不要浸泡太久,避免细胞损伤。四、切好之后马上下锅烹调。加热烹调时,尽量选择短时间加热的方法,焯生之后马上盛出,保持蔬菜的脆嫩感。五、蒸、炒的方法传热效率高,而且不会让活性成分损失于水中,比煮能保存更多的抗癌物质。(据《生命时报》)

## 素——多吃新鲜蔬菜和水果

目前已证实,足量的蔬果纤维,可预防结肠癌,并减少乳腺癌、食道癌等数种癌症的发生率。世界癌症研究基金会科学项目副经理蕾切尔·汤普森博士推荐了几种最有效的防癌蔬果:西红柿可降低前列腺癌危险;西兰花、卷心菜和豆芽能降低患消化系统癌症的几率;草莓、洋葱、大蒜中都含抑制肿瘤生长的成分。美国农业部、美国癌症协会和国家癌症研究院联合建议,6岁前儿童,每天应摄取5份新鲜蔬果(1份蔬菜约为100克,水果约为150克),6岁~13岁的儿童及女性每天要吃7份蔬果,13岁以上青少年及男性成人则应每天摄取9份蔬果。

## 杂——食谱宜杂、广

其实,预防肿瘤,并不需要什么灵丹妙药,也不需要名贵药材,关键在于平衡饮食,不挑食,荤素搭配,忌燥热及过分寒凉食物。只要配合得好,红黄白绿黑等色彩的食物都是“抗癌药”。美国癌症研究协会曾明确表示:没有任何一种单一的食物能够保护人们不得癌症。虽然有许多研究表明,植物性食物中所含的一些成分,比如维生素、矿物质以及多酚、黄酮类等,对抗癌都有一定作用,但并不只是推荐任何一种具体的抗癌食物,而是建议食谱有2/3以上的食物来自于蔬菜、水果、全谷以及豆类。

## 丙型肝炎——一种可以治愈的疾病

我国的丙肝患者病毒感染大多发生于上世纪80年代末90年代初,由于丙肝病毒感染后经过很长一段时间才能够出现比较明显的临床症状,所以现在临床上就诊的病人多是那个时候感染的,其中有部分患者已发展为肝硬化,甚至出现了肝癌等严重的并发症,因此,丙型肝炎是引起肝硬化、肝癌的重要原因之一。

相对于乙肝而言,丙型肝炎是一个比较容易治疗的疾病,只要经过规范的治疗,就有50%~80%的患者可以治愈,关键在于

尽早地到医院检查和就诊。

那么,什么样的人感染丙肝几率高呢?主要是1992年以后接受输血治疗和接触血液制品的人群。除此之外,有过玻璃注射器注射、经常有介入性诊断和治疗、有过未经严格消毒的牙科治疗史、有过不安全性行为、长期进行血液透析的病人都是丙型肝炎感染的高危人群。只要能够及时发现,在疾病的早期给予治疗,都能够取得好的治疗效果,治愈后终身不再发病。

中华医学会肝病分会主任委员贾继东

指出:丙肝是可以治愈的疾病,至于治疗效果,取决于是否能够早发现、早诊断、早治疗。



鹤壁市传染病医院  
副主任医师 史保生

本版主持人  
医疗·健康新闻部主任:王淑云  
电话:13939258016  
E-mail:yjlxwb@163.com

## 科委两次立项支持 肿瘤治疗出重大成果

上海重大科技项目,专门用于中晚期肿瘤的治疗性中药新药——枫苓合剂在上海诞生;荣获国家新药证书,结束了抗肿瘤没有治疗性中药的历史。

据悉,上海科委先后两次专门立项,凝聚了53位医学、生物学等领域专家的心血。实际效果表明,枫苓合剂可以替代手术、放化疗。若与化疗同时使用,会达到单纯化疗两倍以上效果,这正是枫苓合剂超强的抑瘤功效所产生的奇特现象。

## 进入上海医保目录 国家保障推广

国家药品临床研究基地长达7年临床验证表明:枫苓合剂主治胃、肝、食道、胰腺、肠以及肺、鼻咽、乳腺、宫颈、前列腺等肿瘤,抑瘤效率极高。

鉴于枫苓合剂的出色效果,国家科技部科技创新基金、上海科委按专款鼓励规模化生产,力争全面替代传统的化疗药物,并率先列入上海医保目录(医保编号Z0131200010020)。

## 缩小肿瘤比例超出临床标准多倍

我国著名肿瘤药理学专家严惠芳教授指出:从缩小肿瘤、消除疼痛、稳定病情等角度看,枫苓是她20年来测试过的效果最好的抗肿瘤药之一,肿瘤缩小率超出临床标准数倍,是用于非手术和放化疗中晚期肿瘤的纯中药新药。

>>>相关链接:为让我省肿瘤病人尽快通过新药治疗获得康复,在安阳市春草大药房(海鑫购物广场南侧)已引进并成立枫苓合剂专家咨询服务处。专家预约热线:0372-5065712。

## 爱民医院泌尿外科专家: 哪些男科疾病需做手术?

### 前列腺增生

前列腺增生主要症状是:排尿不畅无力、尿频、尿急、夜尿增多、尿等待、尿后淋漓不尽,常伴有尿路感染、尿潴留、尿路结石。前列腺增生的治疗主要分为药物治疗、手术治疗、物理化学治疗三种,最为有效的治疗方式则是经“尿道前列腺汽化电切术”切除增生的前列腺。

### 包皮过长和包茎

包皮过长会藏垢纳污,可并发包皮龟头炎、包皮结石,甚至诱发阴茎癌,所以应到医院行包皮环切术。

### 精索静脉曲张

该病多数出现阴囊下坠、胀痛、阴囊内曲张静脉,形似蚯蚓团块,会引起男性不育,手术是治愈的唯一方法。

### 鞘膜积液

是男性常见疾病,根据发病部位可分为四种:一是睾丸鞘膜积液;二是交通性鞘膜积液;三是精索鞘膜积液;四是混合型。

### 隐睾

睾丸没长在阴囊内,而是在“肚子里”安了家,医学上称之为隐睾症。给患者的生殖健康造成严重的危害,有较高的癌变几率,进而危及生命。

睾丸扭转因精索自发扭转或患者反常活动致精索沿长轴扭转而引起。表现为突然的睾丸剧痛,伴恶心呕吐。睾丸扭转必须及早治疗,否则会造成睾丸缺血坏死。

### 阳痿、早泄等性功能障碍

男性出现阳痿、早泄等性功能障碍不仅影响夫妻生活质量,还是糖尿病、高血压等疾病的早期信号。轻度阳痿、早泄可通过药物治疗、心理疏导疗法、性功能康复治疗等临床手段,但对于重度性功能障碍,疗效较差,最终治疗方案是手术治疗。

### 阴茎短小

阴茎发育不良,短小,大部分缺损,通过“自身真皮阴茎扩大手术”“储藏真皮阴茎扩大手术”治疗,均可使阴茎延伸至接近正常的长度。