



癌症是怎么得的？这是很多人都关心的问题。众所周知，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，生活方式和饮食因素等。

癌症与饮食有着怎样的关系？怎样的吃法最容易致癌？本期健康问诊带你一起了解，容易被癌细胞盯上的7个饮食习惯，快看看你中招没有？从今天开始，大家一起来注意饮食习惯吧。

蔡富根/整理

# 容易被癌细胞盯上的7个饮食习惯

## 快看看你有没有中招？



### 致癌物的等级划分有哪几类？

**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。

### 被癌细胞盯上的7个饮食习惯

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。

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。

饮酒与吸烟有协同致癌效应。吸烟又酗酒，错上加错，风险叠加。



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，比如鸡鸭鹅肉，鱼虾贝蟹等非哺乳

动物的肉。

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风险。

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。



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并[a]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。

这类食物含致癌物，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。偶尔吃一下过过嘴瘾也许问题不大，但建议尽量不吃。

高盐饮食还会破坏胃黏膜屏障，增加胃癌风险。



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，并促进亚硝胺的合成，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

#### 喜食槟榔，“嚼”出癌症

槟榔（槟榔果、含烟草或不含烟草的槟榔嚼块）为1类致癌物。

槟榔为什么会致癌？槟榔较硬，咀嚼过程中可能会机械性损伤口腔黏膜，这种损伤累积下来，时间一长会导致口腔黏膜下纤维

性变，这是一种癌前病变，有可能转变为口腔癌；同时槟榔里的某些化学物质经咀嚼后，可能会形成亚硝基（一种明确的致癌化合物）。除了口腔癌，嚼食槟榔也与咽癌、喉癌、食管癌等的发生有一定相关性。



7

#### 暴饮暴食，“食”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，吃得

过饱，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。



### 癌症害怕的4类食物建议多吃！

癌症与饮食习惯确实关系密切，以下有利于预防癌症的食物，大家参考着安排起来吧。

#### 1.多吃新鲜蔬果

新鲜蔬果对人体益处多多，除了能补充身体所需的营养之外，在预防癌症方面也能起到很大的作用。新鲜蔬果中富含维生素C，特别是冬枣、猕猴桃、草莓、橘子、橙子、甜椒、彩椒、小白菜，它们的维生素C含量都很优秀。维生素C具有较强的抗氧化性，可以抑制亚硝酸盐转变为亚硝胺，亚硝胺具有致癌作用，也是诱发胃癌的危险因素之一。多食胡萝卜、苦苣菜、西红柿、紫洋葱、紫甘蓝这类深色蔬菜，也有利于预防癌症的发生。

#### 2.主食增加全谷物

有研究显示，增加全谷物的摄入不仅能控制体重、降低患2型糖尿病、心血管疾病的风险，还能降低结直肠癌的发病风险。

特别推荐燕麦、青稞这样的全谷物，它们都富含β-葡聚糖。

#### 3.每天吃豆制品

我国《中国居民膳食指南》中建议每人每天大豆的摄入量要达到25克，而我国绝大多数人的大豆都没吃够推荐量。25克大豆相当于1拳头左右的北豆腐或半盒南豆腐或1拳头豆腐丝或2块豆腐干。

充足豆制品的摄入，可降低乳腺癌的风险。

#### 4.常喝茶

茶在我国历史悠久，中国是世界上最早发现和利用茶树的国家。茶叶中含有抗氧化成分茶多酚，每天坚持喝茶对健康有益，但别喝浓茶，避免影响身体对营养成分的吸收利用，也会影响睡眠质量。

目前有研究表明，常喝茶可以降低患心血管疾病、2型糖尿病以及胃癌的发病风险。

来源：科普中国、新华网

指导专家：厦门大学附属中山医院肿瘤内科主任医师潘战和、注册营养师薛庆鑫