

三种常吃食物被列癌症“黑名单”

恶性肿瘤发病的原因是多种因素长期综合作用的结果,其中主要包括生活环境因素、人体自身免疫力、代谢功能以及基因因素等,饮食也是引发癌症的因素之一。“但不管怎么说,科学、均衡的饮食习惯和健康的生活方式都是维持身体健康的必要条件。”专家称,“我们平时还应该多吃一些新鲜的蔬菜、水果,这都能补充人体免疫细胞的免疫能力。”

新的医学研究表明,基因对癌症的影响也很大。“所以,市民应该养成定期体检的习惯,一些疾病要早发现,早治疗,尤其是有家族病史的市民,更应注意这些问题。”

三类食品列入癌症“黑名单”

烧烤食品

明火烧烤时,烤肉的油脂滴在烧红的木炭上会产生致癌物质——多环芳烃,包括苯并芘、四甲苯等 400 多种具有致癌作用的化合物。这些致癌化合物有些通过烤肉进入人体消化道,有些通过烤肉的油烟进入人的呼吸道,这些致癌物质在体内蓄积后,能诱发胃癌、肠癌、乳腺癌、结肠癌等。有相关资料表明,常吃烧烤的女性患乳腺



癌的几率要比不爱吃烧烤食品的女性高出 2 倍。

烧烤要吃得健康,一是要选择正确的烧烤方式,应选择炉烤、电烤。二是少吃肥肉,制作时可带肉皮烤,但吃时应该去掉肉皮,烧焦的一定不能吃,因为烧焦部分致癌物含量最多。不少人都喜欢在吃烧烤的时候喝上几杯冰啤酒,这也在无形中增加了致癌物质的吸收。

膨化食品

爆米花可能是人们吃得最早的膨化食品,但是没多少人知道,高温密闭的铅罐做出的爆米花,出锅后会含有很多铅。膨化食品含有重金属,一是加工这类食品往往要加入膨松剂之类的添加剂,二是食品在加工过程当中是通过金属管道的,金属管道里通常会有铅、锡合金,在高温下,这些铅容易汽化,

汽化后的铅就会污染膨化的食品。经常吃膨化食品对儿童的伤害很大,铅会慢慢积蓄于血液和骨骼中,很难被自然代谢出来。当有害重金属累积到一定量的时候,就会对人体的神经、消化、造血等系统造成明显损害,尤其会导致认知障碍或思维能力下降。

为了追求口感,有些膨化食品会在表面加上氢化油脂,烘焙的时间越长、温度越高,产生的反式脂肪酸就会越多。反式脂肪酸可对人体产生危害,最终可导致肥胖症、心脑血管疾病、糖尿病、支气管哮喘、变态反应性鼻炎、部分恶性肿瘤、痴呆症等的发生率增高。

油炸食品

用于油炸食品的油使用次数多了,会成为我们俗称的“千滚油”。千滚油中包含大量的反式脂肪酸,会对人体造成很大危害。如脂肪肝、高血压、胆囊炎、胃病、糖尿病、肥胖,甚至可能增加患心脑血管病和多种癌症的危险。

油条是很多人爱吃的早餐,但为了追求口感,有不法经营者会在油条里加上含硫酸铝钾或硫酸铝铵的膨松剂。如果吃了太多含有这种膨松剂的食物,首先最容易损害脑组织,可能导致老年性痴呆症的发生。(新华网)

■ 小知识

研究显示多吃纤维更健康

科学家正推动西方国家改变饮食结构,以恢复随着西方饮食进化而丧失的微生物物种,从而保证人类健康。近日,加拿大阿尔伯塔大学研究人员在《内分泌和新陈代谢趋势》上建议增加食用纤维摄取量,以帮助恢复微生物多样性。

在当前工业化社会中,人体肠道细菌营养不足会导致缺乏一种有益的细

菌,这可能会影响免疫和新陈代谢健康。大多数西方人消耗的食用纤维仅是膳食指南推荐量的一半,营养学家将这称为“纤维缺口”,而膳食纤维是肠道细菌所需营养的主要来源。

“提高食用纤维摄入的观点并不新颖,但微生物菌群消耗则为低纤维西方饮食增加了新视角。”该研究负责人 Jens Walter 说,“有很多流行病学证据

显示,纤维是有益的。而且富含食用纤维的食物是美国食品药品监督管理局认可的针对结肠癌和心脏病的推荐食物。”在相关文章中,研究人员建议科学家、食品生产商、政策制定者和监管人员齐心协力解决纤维缺口问题。他们还强调,进行针对不同纤维类型和富含纤维食物在微生物群落产出方面的临床评估是必要的。(摘)

晚餐健康密码:吃少吃对



对于大多数家庭来说,晚餐一般都是非常丰富且多种多样的,其实这样反而会对身体健康产生危害,长期下来更是不利。因此,专家们才会提倡晚餐吃对与吃少。为什么会这样说呢?

研究资料表明,晚餐经常吃荤食的

人比吃素者的血脂要高 2~3 倍。碳水化合物可在人体内生成更多的血清素,发挥镇静安神作用,对失眠者尤为有益。

另外,据科学研究报告,晚餐时吃大量的肉、蛋、奶等高蛋白食品,不仅会影

响青少年儿童健康成长,同时,如果人体摄入蛋白质过多,人体吸收不了就会滞留于肠道中,会变质,产生氨、硫化氢等毒质,刺激肠壁诱发癌症。

与早餐、中餐相比,晚间无其他活动,如果晚餐进食时间较晚,或吃得过多,可引起胆固醇升高,刺激肝脏制造更多的低密度与极低密度脂蛋白,诱发动脉硬化。此外,专家表示,长期晚餐过饱,反复刺激胰岛素大量分泌,往往造成胰岛素 β 细胞提前衰竭,从而埋下糖尿病的祸根。

所以,晚餐吃少吃对,对健康来说至关重要。小编在这里整理出 5 个建议健康吃晚餐的方法,让你的晚餐吃得更健康。

- 1.晚餐吃少,定量为好,不暴饮暴食。
- 2.晚餐时间在六七点最有益健康。
- 3.晚餐要多吃素食,少吃荤食。
- 4.晚上少吃高油,高脂肪,高热量,高钙,胀气食物。
- 5.发育中的孩子可以适当的多加一餐。

■ 健康厨房

冬瓜肉粒汤



夏季是女性们展现自己好身材的最好时刻,冬瓜中膳食纤维含量高达 0.7%,能有效降低体内胆固醇、血脂等。而且冬瓜中含有的丙二醇酸可控制体内糖类转化为脂肪,防止脂肪堆积,是夏季减肥的最佳食材。

材料:冬瓜粒 200 克,瘦肉 100 克,姜 1 片,清水 2 杯。

做法:清水、姜片、冬瓜粒滚熟,再加入瘦肉慢火浸熟即成。