

# 母乳喂养、限酒：10条权威防癌建议

近日,美国癌症研究所(AICR)和世界癌症研究基金会(WCRF)推出了第三版《饮食、营养、身体活动与癌症预防全球报告》。该《报告》AICR 分别于1997年和2007年发布了第一版和第二版。本次发布的第三版《报告》基于数百项研究结果,5100万人数据,其中包括350万癌症病例,对现有文献进行最全面的评估,并提出了10条癌症预防建议,这是迄今为止关于生活方式和癌症预防最全面和权威的报告。

- 1.保持健康体重。保持体重在健康范围内,避免成年后体重增加。
- 2.保持身体活跃。任何形式的锻炼都有助于降低癌症风险。
- 3.吃富含谷物、蔬菜、水果和豆类的膳食。饮食以植物性食物(如蔬菜、水果、全谷类和豆类)为基础,其中含有膳食纤维和其他营养成分,可以降低患癌

症的风险。为了保持健康,AICR 建议每一餐都要以植物性食物为主,当准备一顿饭时,餐盘至少有2/3是蔬菜、水果、全谷类和豆类。除了含有维生素和矿物质,植物性食物也是植物化学物质的良好来源。这些生物活性物质,有助于保护体内细胞避免癌变。植物性食物也能帮助我们保持健康的体重,从而降低患癌风险,因为它们中的大多数能量较低。

- 4.限制摄入快餐和其他高脂肪、淀粉或糖的加工食品。限制这些食物有助于控制热量摄入和保持健康的体重。证据表明,食用快餐和西式饮食是导致体重增加、超重和肥胖的原因,而肥胖与12种癌症有关。淀粉或糖含量高的加工食品往往血糖负荷高,会增加子宫内膜癌风险,应尽量少吃。
- 5.限制食用加工肉制品。食用适量

的红肉,如牛肉、猪肉和羊肉。红肉(牛肉、猪肉和羊肉)是导致结直肠癌的一个原因。不过,研究表明,每周摄入适量的肉类(340~511克)不会增加结直肠癌风险。但对加工肉类(火腿、培根、腊肠)而言,证据表明,即使是非常低的消费量,癌症风险也开始增加。

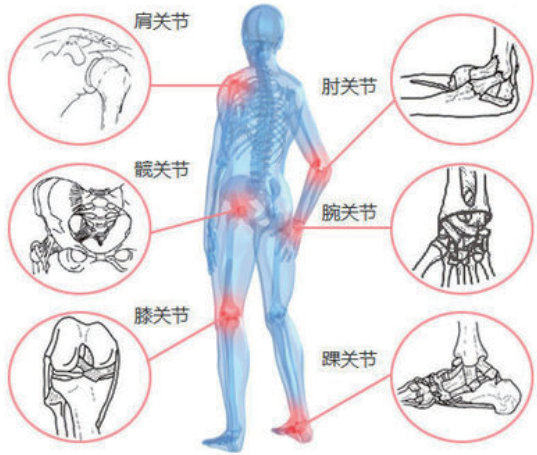
- 6.限制含糖饮料的摄入量。多喝水和不加糖的饮料。证据表明,饮用含糖饮料会导致体重增加、超重和肥胖,与12种癌症有关。含糖饮料提供能量,但可能不会像食物一样产生饱腹感,从而促进能量的过多摄入。
- 7.限制饮酒。为了预防癌症,最好不要饮酒。先前的研究表明适量饮酒对冠心病有预防作用。但对于癌症预防来说,证据表明:任何形式的酒精都是一种强致癌物。它与6种不同的癌症有关。

担心患癌的人最好不要喝酒。如果一定要喝,男性一天饮用酒精量不超过25克,女性不超过15克。

- 8.不使用膳食补充剂来预防癌症。对大多数人来说,从健康膳食中就能获得足够的营养。专家并不反对使用多种维生素或特定补充剂来帮助那些特定人群,例如有龄妇女和老年人,但大家不要期望任何膳食补充剂能像健康饮食那样降低癌症风险。研究显示,补充高剂量的胡萝卜素与吸烟者肺癌风险增加有关。因此,如果要服用补充剂,最好咨询营养师。
- 9.坚持母乳喂养。母乳喂养对母亲和婴儿都有好处。
- 10.癌症诊断之后,如果可以的话,遵循专业人士的建议。任何确诊癌症的人都应该接受训练有素专家的专业营养建议。

(生命时报)

## 患了类风湿性关节炎,要不要忌口?



类风湿性关节炎是一种慢性消耗性炎症性疾病,很多老病号都知道,日常保证营养充足对控制病情很重要,但饮食不当又容易影响病情,导致旧病复发甚至加重。很多患者关心日常该吃什么、怎么吃,该不该忌口、如何忌口? 对此,广州中医药大学第一附属医院风湿病科陈光星教授提醒,应走出“完全不忌口”和“过度忌口”两个极端,在药物治疗的同时,建议通过合理的饮食辅助改善病情、增强体质。

考虑到类风湿性关节炎是一种慢性消耗性的炎症性疾病,陈光星建议患者日常饮食应保证充足的营养,宜选用高蛋白、高维生素及容易消化的食物,经过合理的营养搭配及适当的烹调,尽可能提高患者食欲。比如牛奶、蛋类、豆制品、蔬菜和水果等,都是对类风湿关节炎患者身体健康有利的。国外一些研究显示,柑橘类水果和鱼油对类风湿关节炎的炎症活动下降和症状减轻有积极作用。但是,病友们在保证身体营养供给充足的同时,也要注意避免肥胖,因为肥胖会使促炎细胞因子增多,抗炎因子减少,可导致或加重全身炎症反应。

类风湿性关节炎病人不宜食用对病情不利的食物和刺激性强的食品,如生冷、油腻、辛辣的食物,尤其是急性期的病

人和阴虚火旺型的病人更忌吃刺激性食物。另外,一些病友本身就合并有胃肠道疾病,或者由于药物的因素影响到消化系统,此时糖类及含脂肪量高的食品就应少吃,以免过食损伤脾胃,致痰湿滋生,加重消化系统症状,影响药物治疗。类风湿性关节炎病人食盐的摄入量也应比正常人少,因为盐摄入过多会造成钠盐潴留,加重关节肿胀程度。

而在饮酒的问题上,类风湿性关节炎病人应根据病情辨证对待。从中医的角度来看,酒性辛热,助阳生火,能祛散寒邪,所以伴有寒湿(舌淡胖、苔白等)的患者可适当饮用温阳散寒;而伴有体质湿热(舌质红,苔黄厚腻等)的患者则不宜饮酒,避免酒热伤肝、酒湿伤脾,加重内热和肿痛。另外,民间有很多关于药酒治疗风湿病的说法,将一些补肾活血之类的中药浸泡在50~60度的白酒中,认为这类药酒可以活血化瘀,减轻症状。陈光星提醒,其实临床所用的中药需要经过炮制等多道工序才能入药,炮制工艺是否合理、方法是否恰当、辅料的质量等都直接关系到药材的疗效甚至毒性。在临床应用时,中医师还要通过君、臣、佐、使等配伍的方法,增效减毒,所以药酒的制作和饮用非常专业,需十分慎重。

(央广网)

## 月经失调、头晕脑胀或许是得了空调病

进入六月,天气日渐炎热,为了凉爽,终日躲在空调屋内。如果在空调房间温度调得较低的地方待得时间过长,又遇衣着单薄,就会引起关节酸痛,或颈僵背硬,或腰沉臀重,或肢痛足麻,或关节僵硬,或头晕脑胀,或肩颈麻木。女性易出现月经失调。这些都是空调综合征的表现。

随着空调在工作场所和家庭中的普及,空调综合征发病率逐年增高。夏季气温高,衣着单薄,长时间待在低温环境里,“冷”感觉传至体温调节中枢,使得皮肤血管收缩,汗腺停止分泌,以减少散热,保持体温;“冷”感觉使交感神经兴奋,导致腹腔内血管收缩,胃肠运动减弱,从而出现诸多相应症状。寒冷刺激女性躯体,可影响卵巢功能,导致月经失调等。除上述“冷”的因素外,门窗密闭,缺少新鲜空气;空调房内外气温相差过大;空调过滤器无法排除微生物,致病菌容易在空调房内寄宿、生

长繁殖,这些都是致病的原因。

空调病最好的避免方法就是预防。要尽量避免开空调,控制室温多利用自然风降低室内温度,适量流汗是预防空调综合征的要诀。室温宜恒定在24℃左右,室内外温差不宜超过7℃。室内空气流速宜维持在每秒钟20厘米左右,办公桌勿置于冷风直吹处。

必要时注意增添衣物,注意保温 书写、打字等长时间坐定的办公者,需适当增添穿脱方便的衣服,女性穿裙子时则应在膝部覆巾予以保护。同时注意间歇站起活动片刻,以增进人体末梢血液循环。

要加强运动,下班后适当运动锻炼流点汗,再洗个温水澡。

要及时补充水分,每日保证喝6杯温开水,调节体内的水盐代谢环境,有助于身体的恢复。多补充含钾和镁的食物,有助于恢复体力。

(综合网络)

### ■ 环球资讯

## 厨房抹布易滋生多种病菌致食物中毒

据香港“东网”6月10日报道,毛里求斯大学对100条使用了1个月的厨房抹布进行了实验,结果发现部分抹布出现多种不同的病菌,包括大肠杆菌、肠球菌及金黄葡萄球菌,这些病菌可能会导致食物中毒。

专家发现,49%的抹布中会有细菌增长,若家庭人数多或家中有小孩,厨房抹布含菌量上升的机会还会增加。

研究指出,大肠杆菌最容易在“一布多用”的抹布上出现,例如是同时被用作擦碗、擦桌面及擦手的

抹布。“一布多用”容易导致交叉感染和食物中毒。同时,肉食家庭的抹布上也比较容易滋生大肠杆菌;而低收入或有小朋友的家庭抹布则较易滋生金黄葡萄球菌。

对此,专家建议市民采取多种措施防止厨房抹布传播病菌,包括定期更换厨房抹布、使用即弃抹布或厨房抹手纸、用摄氏60度热水清洗厨房抹布、用洗洁精及暖水清洗洗碗机、使用砧板前先清洗干净、分别用两个砧板处理生熟食物,处理生肉后彻底清洁双手。

(环球)