

近日,国家卫生健康委正式发布了《中国防癌健康生活方式守则》,这是一本人人能看懂、照着做就能降低患癌风险的“官方防癌说明书”。15条防癌法则,覆盖生活的方方面面。

国家版“防癌说明书”来了! 一半内容与吃有关



防癌要管好“嘴巴” 好好吃饭是防癌第一步

不吸烟,早戒烟,远离二手烟

烟草烟雾和二手烟均被列为1类致癌物。吸烟会显著增加多种癌症的发生风险,包括口腔癌、鼻咽癌、喉癌、肺癌、食管癌、胃癌、结直肠癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌、宫颈癌以及急性骨髓性白血病等。烟草中含有约70种已知致癌化学物质。

建议:越早戒烟,对健康的益处越大。同时,也应主动远离二手烟,为自己和家人营造无烟的生活环境。

不吃霉变食物,不嚼槟榔

霉变的花生、玉米等,极易产生黄曲霉毒素,这是公认的1类致癌物,毒性极强,长期摄入会大幅提升肝癌风险。

槟榔及槟榔制品同样被列为1类致癌物,长期咀嚼会持续损伤口腔黏膜,是口腔癌、咽癌、食管癌的重要诱因。

建议:一旦食物发霉,哪怕只坏了一部分,也建议整个丢弃。为了健康,一定要远离槟榔及其制品。

不吃过烫食物,饮品放温再喝

65℃以上的热饮被列为2A类致癌物。刚出锅的饭菜、滚烫的茶水、热汤,都会灼伤消化道黏膜。长期反复刺激,会让食管上皮细胞异常增生,增加食管癌风险。

建议:吃饭别心急,喝水别贪烫,等温度适宜再入口,才是安全的饮食习惯。

少吃腌制、熏烤、油炸及加工肉

咸菜、腊肉、烧烤、油炸食品,虽然风味十足,却暗藏健康隐患。腌制食品中的亚硝酸盐,可能增加胃癌、鼻咽癌风险;熏烤和高温油炸食物会产生多环芳烃等致癌物,提升结直肠癌风险;火腿、香肠、培根等加工肉制品,也被证实与结直肠癌风险升高相关。

建议:日常饮食尽量以新鲜食材为主,多采用蒸、煮、快炒等健康烹饪方式,少吃重口味加工食品。

少碰甜食,拒绝含糖饮料

蛋糕、奶茶、糖果等高糖食物,不仅让人发胖,还会间接推高癌症风险。超重和肥胖与乳腺癌、结直肠癌、胰腺癌等多种癌症相关。长期高糖饮食还可能诱发2型糖尿病,进一步增加肝癌、胆囊癌等患病可能。

建议:戒掉含糖饮料,少吃甜点,控制添加糖摄入,清淡饮食才更健康。

多吃蔬果、全谷物,补足膳食纤维

新鲜蔬菜和水果富含维生素、膳食纤维与抗氧化物质,能降低口腔癌、肺癌、胃癌等风险。全谷物则有助于降低乳腺癌、结直肠癌的风险。

建议:《中国居民膳食指南(2022)》指出,成年人每天吃够蔬菜300~500克、水果200~350克,主食中搭配50~150克全谷物和杂豆,营养均衡,防癌效果更佳。

少饮酒、不酗酒,能不喝就不喝

酒精中的乙醇及其代谢产物乙醛,均为1类致癌物。饮酒会直接损伤消化道黏膜,增加头颈癌、食管癌、肝癌等风险。

建议:最安全的方式,就是不饮酒。

防癌要活动“身体” 久坐、肥胖是危险致癌因素

控制体重,管理腰围
肥胖是一种慢性炎症状态,会扰乱激素平衡,为癌细胞创造“温床”。

建议:BMI控制在18.5~24;男性腰围<90厘米,女性腰围<85厘米。

坚持运动,减少久坐
久坐已被证实与乳腺癌、结直肠癌等风险升高相关。而规律运动能

增强免疫、减轻炎症,缩短致癌物在肠道停留时间,有效防癌。

建议:每周至少进行150分钟中等强度运动(快走、慢跑、游泳、骑车)或75分钟高强度运动。同时,别小看日常活动:爬楼梯、走路通勤、做家务,都在帮你远离癌症。

防癌要远离“癌源” 避开这些隐藏的致癌因素

注意个人卫生,分餐用公筷

幽门螺杆菌、乙肝病毒、丙肝病毒、EB病毒等都是通过唾液、血液等途径传播,与多种癌症的发生密切相关。

建议:养成良好的个人卫生习惯,如聚餐时使用公勺公筷、注意餐具清洁消毒以及避免食用不洁食物,避免共用牙刷、剃须刀等。

避免暴晒

做好防晒措施紫外线为1类致癌物,长期或过度暴露于紫外线可增加皮肤癌的发生风险。

建议:阳光强烈时,出门应做好防晒措施,例如涂防晒霜、戴帽子、打伞、穿防晒衣等。

保持通风,减少空气污染

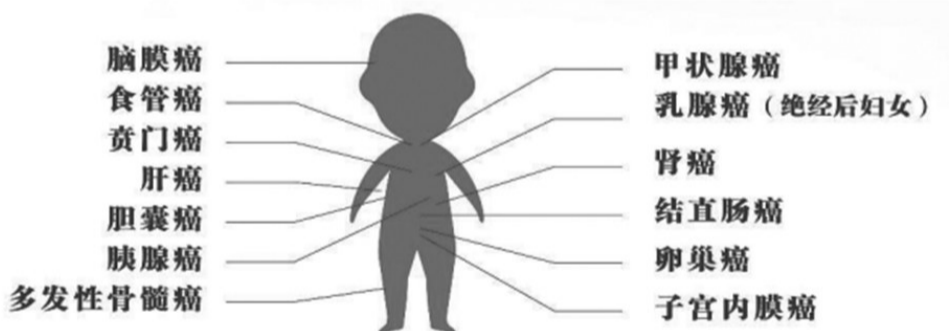
多种空气污染物与癌症发生密切相关。室外空气污染、二手烟、室内装修释放的甲醛和苯,都是1类致癌物。

建议:雾霾天减少外出,出门戴口罩;家里不吸烟,做饭开抽油烟机,装修选择环保材料;空气质量好时,记得开窗通风。

做好职业防护,远离致癌物

如果从事化工、油漆、家具制造、建筑拆除、电镀、焊接等行业,可能接触到苯、甲醛、石棉等职业性致癌物。

建议:正确佩戴防护装备,下班后及时更衣、洗澡,把风险降到最低。



图自《中国防癌健康生活方式守则》

防癌要科学“防护” 这2个防癌疫苗要知道

两个防癌疫苗

乙肝疫苗:乙肝病毒感染是导致肝癌的主要原因之一。接种乙肝疫苗是预防最有效的手段,新生儿和未接种的成年人都建议接种。

HPV疫苗:高危型人乳头瘤病毒(HPV)持续感染可导致宫颈癌、口咽癌、肛门癌等。适龄人群尽早接种HPV疫苗,越早接种,保护效果越好。

母乳喂养降低乳腺癌风险

母乳喂养不仅能增强婴儿免疫力,还

能降低母亲患乳腺癌的风险。

建议:至少母乳喂养6个月,有条件可持续到1年以上。癌症从来都不是“突然降临”,而是“日积月累”的结果;

同样,防癌也不是“一蹴而就”,而是“日复一日”的坚持。这份“防癌说明书”,照着做就能大幅降低患癌风险,护好自己和家人的健康。

据央视新闻微信公众号综合健康时报、国家卫生健康委官网等