

# 肿瘤科医生的“忌口清单”你还在吃吗？



“这不能吃那不能吃，活着还有啥意思？”“只要吃得开心，管它健不健康！”一提起“病从口入”“饮食防癌”，我们经常听到这两种声音。但吃这件事，真的可以既要又要——既能吃得有滋有味，又能吃出“健康防癌”的效果。今天我们就来聊聊，肿瘤科医生平时自己都吃什么，哪些食物我们经常吃，他们却几乎不吃的？请收好这份肿瘤医生的“忌口清单”！

## 肿瘤医生的“忌口清单”绝不碰这6类促癌食物

湖北省襄阳市第一人民医院的肿瘤科医生们分享了一份“忌口清单”，看看哪些是你爱吃的？

**1. 过烫的食物：**刚出锅的米饭、面条、包子等主食，工夫茶、热咖啡、热汤（如鸡汤、肉汤）、热粥、热豆浆等。

**致癌原因：**65℃以上的热饮被列为2A类致癌物，过烫的食物会直接灼伤消化道黏膜。长期反复刺激黏膜，会导致黏膜反复修复、增生，进而诱发食管癌。

**2. 发霉的食物：**霉变的花生、玉米、大米、小米、馒头、面包、水果（如苹果、橘子、梨）、坚果（如核桃、杏仁）等。

**致癌原因：**霉变食物易产生黄曲霉毒素，这是公认的1类致癌物，长期摄入会大大增加肝癌风险，且这种毒素耐高温，普通蒸煮根本无法将其消灭。一旦这些食物发霉，哪怕只坏了一部分，也建议整份丢弃。

**3. 腌制、熏烤的食物：**腌制类（咸菜、泡菜、咸鱼、腊肉）；熏烤类（烤羊肉串、烤鸡翅、烤五花肉、熏鸡、熏鸭）；加工肉制品（火腿、香肠、培根）等。

**致癌原因：**腌制食品中含有亚硝酸盐，进入人体后会转化为致癌物质，增加胃癌、鼻咽癌的发病风险；熏烤食物在高温烤制过程中会产生多环芳烃等

致癌物，长期食用增加食管癌、胃癌风险；而火腿、香肠等加工肉制品，已被证实与结直肠癌风险升高密切相关。

**4. 油炸食物：**炸鸡、炸薯条、油条、油饼、炸串、炸丸子、炸南瓜饼、炸鱼等。

**致癌原因：**油炸（即高温处理）动物蛋白和脂肪时，会产生一种名为“杂环胺类”的致癌物质，这种物质与肠癌发病紧密相关。

**5. 高糖食物：**含糖奶茶果茶、含糖饮料（碳酸饮料、果汁饮料、乳酸饮料）、奶油蛋糕、巧克力、糖果、蜜饯、果脯、含糖糕点、含糖麦片等。

**致癌原因：**经常吃这类高糖食物，容易导致体重增加、肥胖，而体脂肪过多与多种癌症（如乳腺癌、肠癌、胰腺癌、子宫内膜癌等）的发生有密切的关系。

**6. 酒精饮品：**白酒、啤酒、红酒、黄酒、果酒、鸡尾酒等各类含酒精的饮品。

**致癌原因：**酒精中的乙醇及其代谢产物乙醛，均为1类致癌物，不存在任何安全饮用剂量。饮酒会增加头颈癌、食管癌、肝癌、结直肠癌、乳腺癌等多种癌症的风险。

## 越减越肥真不怪你 可能是这种东西在“作怪”

你是不是也陷入过这样的减肥死循环？严格控制饮食，少油少糖顿顿清淡；每天坚持运动，跑步跳操累到出汗；可体重秤上的数字不仅纹丝不动，反而悄悄上涨，肚子越来越大，人越来越虚。近日发布科普文章指出，让人“越减越肥”的幕后推手之一，可能是皮质醇。这种激素长期水平异常所导致的肥胖类型，常被称为“压力肥”。

### 什么是皮质醇？

皮质醇就是通常说的“压力激素”。它是一种由大脑刺激肾上腺分泌的激素，通俗讲，它的工作就是帮大家来对抗压力。

在急性应激状态下，皮质醇短期升高有助于动员能量、维持血糖稳定、调节免疫反应，是机体的一种正常保护机制。

现在的人工作内卷、熬夜加班、情绪焦虑、家庭琐事、精神内耗、睡眠不足……这些压力持续不断，让身体一直误以为“处于危险中”，于是皮质醇长期居高不下。而这也就是“压力肥”的开始。

### 皮质醇是如何影响体重与脂肪分布的？

有研究表明，急性压力下，皮质醇短期升高会刺激食欲、使人偏好高脂高糖的“安慰性食物”。

慢性压力则会导致下丘脑-垂体-肾上腺轴(HPA轴)，持续亢进，皮质醇长期升高。

一方面通过内脏脂肪组织中更高密度的糖皮质激素受体(GR)，促使白色脂肪向腹部重新分布；另一方面降低大脑对瘦素、胰岛素的敏感性，加剧胰岛素抵抗，削弱饱腹信号，增加能量摄入倾向；第三方面抑制棕色脂肪的产热功能，加快蛋白质和肌肉分解，降低身体的代谢，致使减肥更加困难。

### 如何降低皮质醇，告别“压力肥”？

做到以下几点，“压力肥”不攻自破：1. 释放情绪，缓解压力：睡前泡脚，压力大时深呼吸，做一些自己喜欢的事，听舒缓的音乐使身体放松下来。

2. 规律作息，避免熬夜：皮质醇分泌有昼夜规律，养成良好的睡眠习惯，早睡早起有助于调节皮质醇水平，让减肥事半功倍。

3. 健康饮食，三餐规律：不要不吃早餐，在膳食指南推荐的饮食框架下，适当增加优质碳水化合物的摄入，可以降低静息状态下的皮质醇水平。

4. 适当运动，拥抱自然：多做一些低强度的户外有氧运动，例如慢跑、骑车、打羽毛球；这会促使身体分泌内啡肽，让人感到愉悦和舒缓，从而降低皮质醇水平。

据人民网

## 这些食物真有“防癌属性” 建议日常多吃点

既然知道了“促癌食物黑名单”，那有没有“防癌食物红名单”？当然有！与其整天这也不敢吃、那也不敢吃，不如把这些自带“抗癌属性”的食物安排在一日三餐。

### 1. 主食：多加一点全谷物

2020年《美国临床营养学杂志》刊发的一项针对近50万人的研究发现，吃足够的全谷物，可以减少8%~20%的结直肠癌风险。

常见的全谷物食品有燕麦、黑麦、玉米、荞麦、糙米等。

### 2. 肉类：一周吃2次鱼类

三文鱼、鲑鱼和鲱鱼等深海鱼类，富含ω-3脂肪酸，有一定抗癌潜力。

2024年《公共卫生营养》刊发的一项研究发现，女性每月吃1~3次小鱼，癌症死亡风险降低28%；而每月吃12次以上，癌症死亡风险降低36%。

### 3. 蔬菜：选十字花科蔬菜

多吃十字花科蔬菜，有助于预防结肠癌。2025年8月，《BMC 肠胃病学》刊发的一项针对超60万人的研究发现，与摄入量最低的人群相比，摄入量最高的人群结肠癌发病风险降低17%。

其中，每天摄入40~60克最佳，风险降低最为显著。

“十字花科”家族庞大，比如：

**芸薹属：**卷心菜、菜花、西蓝花、甘蓝菜、大白菜、油菜、雪里蕻、茼蒿等。

**萝卜属：**萝卜、大青萝卜、红萝卜、水萝卜、心里美等。

**其他类：**很多野菜都属于十字花科菜，比如荠菜、诸葛菜、独行菜、芝麻菜等。



### 4. 水果：推荐浆果和柑橘类

果蔬富含膳食纤维以及维生素C、β胡萝卜素、多酚等，它们大部分都是抗氧化的好帮手，也有助于减轻身体的炎症反应，好处不言而喻。

**浆果类水果：**葡萄、草莓、蓝莓、桑葚、猕猴桃、石榴、杨桃等。

**柑橘类水果：**橘子、柑子、橙子、柚子、柠檬等。

### 5. 饮品：每天适当喝茶

喝茶有助于预防癌症，但千万不要喝太烫的茶。2020年《营养学进展》刊发的一项研究发现，饮用各种茶与胃癌、结直肠癌、胆道癌、肝癌等多种癌症的风险降低有关，尤其是喝茶与口腔癌风险降低之间的关系有充分证据。

茶叶的防癌效果主要与所含茶多酚类物质有关。就防癌效果来说：绿茶、白茶，不发酵或轻微发酵的效果最佳。

### 6. 零食：每天一小把坚果

平时想吃小零食，推荐用一小把坚果代替。2021年《国际癌症杂志》刊发的一项研究发现，与不吃坚果的人相比，少量吃坚果(≤17.32克/周)，乳腺癌复发或转移风险降低45%。



《中国居民膳食指南2022》也推荐，每周摄入坚果50~70克，约每天10克，相当于每天：15粒花生、12颗榛子、7~8颗腰果/巴旦木/开心果/原味杏仁、2~3颗山核桃、2颗巴西果/碧根果/核桃、2矿泉水瓶盖黑芝麻/奇亚籽/亚麻籽、1小把带壳松子、1小捧葵花子等。

据新华社微信公众号综合人民日报健康客户端