

6种食物被证实“促癌” 快看看你吃了吗

俗话说“病从口入”，“癌”字有三个“口”，其与饮食的关系非常密切。医生提醒，有6类食物已被世界卫生组织等机构证实可能促进癌症的发生和发展，需要特别警惕。

高糖饮食

高糖饮食被视为癌细胞的“能量快线”。癌细胞依赖“有氧糖酵解”高效利用葡萄糖，高糖环境还会刺激胰岛素样生长因子分泌，促进癌细胞增殖。一项研究显示，高糖摄入与45种疾病风险增大密切相关，其中包括肝癌、胰腺癌、乳腺癌、前列腺癌等7种常见癌症。

建议大家将添加糖的摄入量减少到每天25克以下(约6茶匙)，如常见的白砂糖、红糖、冰糖等。

同时限制“隐形糖”，如浓缩果汁、速冲糊粉、能量棒、山楂零食等。每周含糖饮料摄入量，不宜超过355毫升。

过烫食物

温度超过65℃的饮食会反复损伤食道黏膜，并使其在修复过程中增加抑癌基因突变的风险，主要可能诱发食管鳞癌、喉癌和胃癌等。

我国食管癌高发地区主要集中在河南、河北、山西等地，这些地区冬季气温低，人们习惯吃热粥、热汤面；福建和广东潮汕等地居民爱喝工夫茶、吃生滚粥，也是食管癌高发群体。建议改掉“趁热吃”的习惯，用餐时使用宽口浅底碗盛装热食，可以加快散热。水烧开后最好晾15分钟再喝，不要大口猛灌热汤、热茶。

高盐饮食

摄入过多盐分会破坏胃黏膜屏障，时间久了可促进异常细胞增殖，增加胃癌风险。

大家应限制盐分摄入，每天吃盐不超过5克。同时警惕“隐形盐”，拌饭酱、腐乳、酱油、鸡精、味精等调味品，饼干、薯片、话梅、方便面、面包等都是含盐大户。

炒菜时可选用天然香辛料调味，如葱、姜、蒜、蘑菇、花椒、八角、辣椒、柠檬汁等，在不增加钠含量的情况下增强食物风味。

腌制食品

食品腌制过程中会产生亚硝酸盐，与胃内蛋白质分解物结合后，可生成强致癌物亚硝胺。

据观察，长期食用腌制食品(如咸鱼)的地区，胃癌和鼻咽癌发病率较高。

建议少吃腌制食品，食用前用流水充分冲洗，以减少亚硝酸盐残留；同时多摄入富含维生素C的新鲜蔬果。

加工肉制品，尤其烟熏食品

《英国医学杂志》刊登的一项大型研究显示，大量摄入加工肉类，与结直肠癌风险增加21%相关。

尤其需要警惕的是烟熏肉类，烟熏过程中产生的苯并芘等致癌物质可破坏DNA，导致基因突变，增加肺癌、胃癌等发病风险。平时少吃培根、香肠、火腿等经过腌制、熏制等处理的肉制品；日常尽量选瘦肉，如里脊肉；推荐采用低温烹调的方式，除蒸煮炖之外，还可以将肉做成肉馅，用来做包子、饺子、肉饼及丸子等。

霉变食物

霉变谷物和坚果中的黄曲霉毒素是已知最强化学致癌物之一，尤其与肝癌发生密切相关。

建议大家注意食品储存条件，选购时注意产品新鲜



度，发现霉变立即丢弃。

5类食物被认为是抗癌“明星”

需要提醒的是，世界上不存在“超级食物”，要想靠吃某一种食物就能防癌，是不现实的。但如果饮食中富含多种新鲜蔬菜、水果、全谷物、豆类和其他植物性食物，可有助降低罹患多种癌症的风险。

依据实验室研究结果，许多矿物质、维生素和植物化学物质显示有抗癌效果，适当在饮食中增加以下几类食物，有助降低患癌风险。

苹果、柑橘、莓果

苹果、柑橘类水果、莓果(蓝莓、草莓、树莓、蔓越莓)、葡萄、樱桃等都是“榜上有名”的推荐食物。

其中，苹果含有的膳食纤维和多酚化合物能同肠道菌群一起，创造有助于降低癌症风险的身体环境。

蓝莓的“防癌实力”体现在其富含多种营养元素和植物化合物，吃蓝莓可增加血液中的抗氧化活性，并防止DNA损伤。

十字花科菜

蔬菜清单中，芦笋、十字花科蔬菜、南瓜、菠菜、胡萝卜、西红柿均被列为推荐，可作为植物性饮食的一部分，降低癌症风险。

十字花科蔬菜，比如西兰花、菜花、芥蓝和孢子甘蓝等是叶酸、芥子油甙、类胡萝卜素、维生素C和膳食纤维的优秀来源。芦笋、十字花科蔬菜、菠菜、西红柿等非淀粉类蔬菜和水果结合，有助于降低口腔癌、咽喉癌、食道癌、肺癌、胃癌和结直肠癌风险。

豆类食物

干豆、豌豆和扁豆等豆类食物中的膳食纤维、抗性淀粉和酚类化合物能促进肠道菌群健康生长。

大豆含有丰富的植物性雌激素、膳食纤维、酚酸、叶酸等营养物质，有研究显示，在诊断后一年或更长时间内，摄入适量大豆的乳腺癌患者，总体存活率更高，复发率更低。

洋葱、大蒜

大蒜中的葱属化合物，具有抗癌活性。生活中的葱属植物还包括洋葱、葱、韭菜、蒜苔等，日常可将这些食物作为均衡饮食的一部分，直接清炒或搭配其他蔬菜调味。

全谷物

包括糙米、燕麦、玉米、大麦、荞麦、藜麦、高粱等，它们提供的膳食纤维和营养超过了精制谷物，具有预防结直肠癌的潜在作用。

甲状腺手术后 伤口如何护理？

甲状腺手术是治疗甲状腺结节、甲亢、甲状腺癌等疾病的常见手段，手术切口多位于颈部前方，虽然创口不大，但因颈部活动频繁、皮肤敏感，术后伤口护理直接影响愈合速度和美观度，还能有效预防感染、疤痕增生等问题。很多患者术后会困惑，脖子上的小伤口该怎么护理？其实掌握核心要点，科学护理，就能让伤口平稳愈合，减少后续困扰。

术后伤口护理的首要原则是保持伤口干燥清洁，这是预防感染的关键。术后1~2天是伤口渗液的高峰期，医生会用无菌纱布覆盖包扎。这段时间要避免伤口沾水，洗脸时可使用湿毛巾擦拭面部，避开颈部伤口区域；洗头时建议采用仰卧位，让家人帮忙清洗，防止水流浸湿纱布。若不慎弄湿，需立即联系医护人员更换无菌纱布，切勿自行擦拭或更换，以免带入细菌。术后7~10天，伤口愈合良好、无渗液时，可遵医嘱拆除缝线，拆线后24小时内仍需保持伤口干燥，之后方可正常清洗，但要避免用力揉搓伤口。

控制颈部活动，减少伤口牵拉，是促进伤口愈合、避免疤痕变宽的重要措施。甲状腺术后，颈部过度活动会牵拉伤口，导致渗血增多、愈合延迟，还可能加重疤痕增生。术后1周内，尽量让头部保持固定姿势，避免频繁转头、低头、仰头，起身时用手托住头部，缓慢起身；避免做剧烈运动，咳嗽时需用手按压伤口两侧，减轻牵拉。术后1~2个月逐步恢复颈部活动，但仍要避免过度拉伸，尤其是疤痕体质人群，更要减少颈部大幅度活动，降低疤痕增生的风险。

保持合理饮食，为伤口愈合提供充足营养，也不可忽视。术后6小时可少量饮用温水，若无不适，可逐步过渡到温凉的流质饮食，避免过热食物刺激颈部血管扩张，加重伤口渗血；术后1~2天可过渡到半流质饮食，如稀粥、烂面条等，再慢慢恢复正常饮食。饮食上要多吃富含蛋白质、维生素C的食物，促进伤口组织修复；避免辛辣刺激、油腻、过咸食物，戒烟戒酒，减少对伤口的刺激。同时保证充足睡眠，避免熬夜，增强身体抵抗力，助力伤口愈合。

还要学会观察伤口情况，及时发现异常并处理。术后要留意伤口有无渗血、渗液、红肿、疼痛加剧等情况，若渗液增多、颜色变深，或伤口周围出现红肿、发热、疼痛明显，可能是感染的迹象，需立即就医。拆线后，伤口可能会出现轻微瘙痒，这是皮肤愈合的正常反应，切勿用手抓挠，以免抓破皮肤引发感染，可遵医嘱涂抹无菌保湿霜或祛疤膏，缓解瘙痒，抑制疤痕增生。

很多患者担心术后疤痕会影响美观，其实做好护理就能有效淡化疤痕。拆线后可遵医嘱使用正规祛疤产品，坚持涂抹；避免伤口长时间暴晒，外出时可佩戴围巾遮挡；疤痕体质人群，可提前咨询医生，采取针对性的防疤痕措施。