

肿瘤大讲堂
ZHONG LIU DA JIANG TANG

谈及“癌症”，人们的脸上往往会露出惊恐的表情，然而，少有人了解癌症也有其难以抵挡的“天敌”。下面，让我们一起来了解，癌症最怕的几件事，以及最为忌口的食物。

癌症最怕的4件事，您了解吗？



怕均衡饮食

1.富含维生素C的食物

维生素C具有一定的抗癌、防癌功效，可以抑制甲基苯胺与亚硝酸钠在体内合成亚硝胺，而亚硝胺属于一种强烈的致癌物质，通过抑制亚硝胺的生成，可以降低食管癌、胃癌等癌症的发生风险。

富含维生素C的食物以新鲜的水果、蔬菜为主。在食用水果时，建议食用完整的水果，尽量避免用果汁和维生素补充剂作为替代。

2.富含膳食纤维的食物

膳食纤维有助于促进粪便的形成，

这一过程，结肠内的致癌物质可以随粪便排出体外，有效降低有害物质的接触风险。同时，膳食纤维还能通过与雌激素结合，降低结肠对雌激素的再吸收能力，起到预防乳腺癌的作用。

在日常饮食中，大家可通过摄入全谷物、豆类、菌菇、果蔬以及薯类来补充膳食纤维。尽管膳食纤维对健康至关重要，且应从天然食物中获取，但并非摄入越多越好，过量摄入膳食纤维可能会影响人体对必需矿物质的有效吸收。

3.富含钙的食物

大肠内的胆酸、游离脂肪酸会刺激大肠上皮细胞的过度增生，引发结肠癌，而钙可以和胆酸、游离脂肪酸结合，减少结肠直肠癌的风险。

富含钙的食物有：牛奶、酸奶、奶酪等奶制品，豆腐、豆干、豆皮等豆制品。

品，小白菜、西兰花、油菜等绿叶蔬菜。

怕保持健康的体重

据研究发现，33%的癌症发生在肥胖人群中；其中，肥胖女性比肥胖男性患癌的风险更高。下面这2个指标可用来评估是否属于肥胖范畴：

1.BMI指数

BMI指数=体重(千克)/身高(米)²。即用体重(千克)除以身高(米)的平方算出的数。比如，体重55千克，身高1.63米，那么BMI就是55÷1.63²≈20.7。

2.腰围

即便是体重指数在正常范围的人，仍有约14%是腹型肥胖。

如果成年男性腰围≥90厘米，女性腰围≥85厘米，则腰围超标。

测量腰围的方法：在身体两侧找到肋骨最下端和胯骨最上端两点，取两点连线的中点，用皮尺水平围绕一圈，便可准确测量出腰围。

注意：在进行测量时，建议大家脱掉或拉高上衣，保持直立姿态，并保持呼吸平稳，切记避免屏气及收腹动作，可重复测量2~3次以保证准确性。

怕睡得好

良好、充足的睡眠可降低患癌风险。这是由于人在入睡后，松果体会自动释放褪黑素，而褪黑素已被证明可以通过多种不同的生物学途径来减少癌症恶化。

一般来说，成人每日平均睡眠时间最好保持在7~8小时。但这只是统计学意义上的平均睡眠时间，具体到个人身上会有所不同。如果睡醒后精力、体

力得到恢复，头脑清醒，工作学习有效率，通常意味着睡眠是充足的。

此外，保持规律的睡眠，按时睡觉、起床，也有利于提高睡眠质量。

怕运动

运动有助于保持体内激素水平的健康和增强免疫力，经常锻炼的人可降低患癌风险。

运动的种类不重要，只要动起来，

就对身体有益。避免长时间坐着、躺着才是关键。

注意：癌症的发生是多种因素长期作用的结果，分为可改变的致癌因素和不可改变的致癌因素。在可改变的致癌因素中，除了上述4个方面，还包括戒烟、限酒、少吃加工肉、治疗感染性疾病等；而不可改变的致癌因素如年龄和遗传等，则可通过定期筛查，早发现、早诊断、早治疗。

(四川省肿瘤医院宣传部供稿)

科普进行时
KE PU JIN XING SHI

高血脂在多数情况下悄无声息，却能偷偷“糊”住一根根血管。如果大家早晨起床时，身体出现一些特定迹象，说明血脂可能已处于较高水平，建议及时就医。

经常手脚发麻的人
建议查一下血脂

晨起4个迹象可能提示血脂高

多数患者是在出现心脑血管疾病后才发现自己的血脂水平存在异常，但早期高血脂也不是完全无迹可寻。

1.手脚发麻

血脂增高时，血液黏稠度往往会增加，影响血液在血管内的正常流动，导致血液循环不畅。手脚处于身体末端，其血液供应本就较为有限。当血脂问题影响血液循环时，手脚就容易出现供血不足的情况，从而出现麻木感。

此外，血脂值过高可能会导致血管壁受损，引发炎症反应，并对神经系统造成不利影响，干扰神经信号的正常传导，导致手脚发麻。

2.胸闷不适

若在清晨苏醒时感到胸口闷，这可能是血脂过高的警示。过多脂质会在血管壁上沉积，逐渐形成粥样硬化斑块。这些斑块会使血管腔变窄，影响血液正常流动。

当心脏的冠状动脉受到影响时，心脏供血就会被限制，导致心肌缺血、缺氧，引发胸闷不适的感觉。人在活动后或情绪激动时，心脏需氧量增加，这种胸闷症状可能更加明显。

此外，血脂增高还可能影响血管的弹性和顺应性，使血管变得僵硬，进而加重心脏负担，诱发胸闷等不适。

3.感到困倦

人在经过一夜睡眠后，理应精神饱满，但如果晨起后仍感觉十分困倦、乏力，总是睡不醒，这可能是血脂“爆表”了。

高血脂可导致血液黏稠度增加、血流不畅，影响身体各个组织器官的供血和供氧，引起持续的疲倦感。

4.坚持规律运动

如果在早晨起床后感到头晕、脑袋不清醒，或晨起常伴有头痛，且并非睡眠问题或其他明显原因引起，很可能是血脂过高在作祟。

血脂异常可影响脑部血液循环，引发大脑短暂性缺血缺氧，从而导致头晕。同时，血脂异常引发的血管变化还可能刺激神经，导致头痛。

血脂异常需看这4个指标

虽然仅凭上述迹象并不能确诊血脂异常，但如果发现自己有这些迹象或怀疑血脂有问题，应及时就医，遵医嘱检查治疗。

本版图片来自网络，请图片作者与本报联系，以付稿酬。

生活提示
SHENG HUO TIPS

随着市场上果蔬种类日益繁多，如何妥善保存这些食物成为大家关注的焦点。人们常常听到这样的观点：由于热带水果在热带地区生长，对低温较为敏感，易受冷害，因此不宜冷藏，置于室温环境下才是最佳选择。但这些观点是否正确可信呢？

果蔬保鲜有妙招 储存方式很重要

冷害到底是怎么回事？

冷害，是指一些冷敏性植物在组织冰点以上的低温环境下造成的损伤，主要表现为果实表皮的皱缩、凹陷、木质化、果肉褐变等。冷害会引起果蔬内部结构破坏、营养成分流失、抗病性和耐贮性下降等，进而导致果蔬变质与腐烂。

果蔬的冷害非常复杂，跟品种、产地、储存温度、果蔬成熟度、储存环境的温湿度、气体成分等都有关系。在果蔬的商业储存中，针对不同产地、时间、成熟度的水果都有相应的温度、湿度等处理要求。

通常，来自热带或者亚热带的果蔬对低温更为敏感，在非冻结温度下的低温环境中更易出现冷害症状，比如，大多数热带果蔬，如香蕉、芒果、荔枝、龙眼、黄瓜、青椒等，在低温贮藏过程中都可能发生冷害。这也是人们常说热带水果尽量不要放冰箱冷藏的原因。

常见果蔬冷害时间

- 1.龙眼：在贮藏第14天出现冷害。
- 2.荔枝：1℃是20天出现冷害，但好果率有90%；5℃贮藏30天出现冷害；还有研究对5个品种、不同低温存放下的荔枝进行比较试验，结果发现，在1℃~5℃下，最短的也可放25天左右。
- 3.哈密瓜：不同品种的情况有差别。“卡拉赛”在0℃~2℃低温下贮藏40~50天以后发生冷害；“86-1”



哈密瓜果实在1℃贮藏14天移至常温3天后，果皮出现浅褐色的小斑点；3℃贮藏的哈密瓜果实42天出现轻微冷害症状，并未发现水浸状。

4.芒果：肯特芒果在13℃环境下贮藏10天会出现冷害症状；紫花芒果在2℃中贮藏15天，5℃中贮藏34天出现冷害，在8℃下贮藏34天未见冷害发生。

5.甘薯：1℃贮藏下甘薯发生冷害的时间为9天左右，4℃贮藏下甘薯发生冷害的临界点在45天左右。

6.青椒：2℃贮藏1周后出现冷害，个别果实出现少数微小凹陷斑。

7.油桃：在3℃、5℃和7℃下均可诱发冷害，其中5℃的冷敏性最强，3℃次之，7℃最缓。1℃下贮藏的期限可在40天左右。

8.甜橙：在1℃~3℃下贮藏4~5个月，因低温伤害而出现的褐斑比在中

间温度(7℃~9℃)贮藏中要轻得多。

9.黄瓜：在0℃贮藏3天瓜面即出现大小不同的凹陷斑或水渍状斑点的冷害症状，但在2℃时，9天左右才有微小的冷害症状。

10.香蕉：没熟的香蕉，放几个小时就可能出现冷害症状，比如有研究发现，采收的新鲜拉加丹香蕉，在1.1℃下放2小时开始出现冷害现象，在7.2℃下放4小时出现冷害症状；但成熟后，贮藏6~12天出现中度冷害症状。

如何科学使用冰箱冷藏？

关于在冰箱中保存水果和蔬菜，以下是五点建议：

1.果蔬冷藏不超过一星期
如果条件允许情况下，食用新鲜果蔬无疑是最佳选择，味道好，营养也高。然而，面对忙碌的工作，每日购买

新鲜的果蔬也不太实际。建议大家，若没有特殊情况，冰箱里的果蔬尽量不要放超过一个星期。通常情况下，一个星期以内，绝大多数果蔬都不会出现冷害。

2.食用时注意先后次序

每次买的果蔬不妨记录下时间，先进冰箱的优先食用，以确保食物能合理更新，避免一些果蔬存放太久。

3.果蔬分类放置

建议将产乙烯的果蔬和对乙烯敏感的果蔬分开存放。另外，诸如黄瓜、橙子、番茄等常见容易冷害的果蔬，同样建议放置于冰箱冷藏。

4.优先食用易受冷害的果蔬

在摄取各类蔬菜水果时，诸如黄瓜等易受低温影响的品种应置于首位，其食用顺序应优先于其他品种。

5.未成熟果蔬的储存技巧

购买回家的水果或蔬菜，如热带水果香蕉、芒果、牛油果、木瓜；非热带水果猕猴桃、李子、杏、桃等；蔬菜如西红柿等，如果没有熟，建议放在室外1~2天，成熟后尽快食用；如果食用不完，需尽快放冰箱冷藏保存。

(阮光锋)



红薯粉条看标识 真假优劣味中寻

淀粉很难被水搅拌均匀，所以在制作时，粉条上往往会有一些小疙瘩。

部分不法商家使用木薯淀粉、玉米淀粉等廉价原料生产加工冒充红薯粉条，欺骗消费者，获取更多利润。

如何正确选购品质优的红薯粉条，消费者需注意以下几点：

一看外观。纯红薯淀粉做的粉条因含有天然胡萝卜素等成分，往往发黄发青，颜色偏暗，具有半透明的外观，但红薯粉条下水煮后颜色又会变白。相比于

红薯粉条，木薯粉条颜色透明发白。

二看韧度。纯正的干红薯粉条韧性并不是很好，整体发脆、容易折断；木薯粉条则不易折断。

三看口感。红薯粉条经开水泡发后碗中水不浑浊，煮熟之后，有一股自然的红薯香味；而木薯粉条经泡发后碗中水变浑浊，煮熟之后，没有明显香味。

四闻味道。红薯粉条具有淡淡的红薯香味，而木薯淀粉是无异味的，不法商家往往会加入食用香精模拟红薯粉条的味

道，遇到有刺鼻气味的粉条需谨慎。

在食用粉条时，由于粉条、粉丝主要是淀粉加工而成，含有大量碳水化合物，会在人体内转化为葡萄糖，所以高血糖、糖尿病患者应尽量少吃，其他人群也应注意适量摄入。散装粉条应贮存于干燥、通风良好的场所，做到防尘、防虫、防鼠。湿粉条需冷藏(0℃~4℃)或冷冻(-18℃以下)贮存，且粉条表面不应发霉发红，闻起来无异味。

(综合央视网、中国质量网)

卫生与健康
WEI SHENG YU JIAN KANG

在选购预包装红薯粉条时，消费者应查看配料表中使用的主要原料是红薯还是豆类、木薯、马铃薯，并查看生产日期、保质期、生产许可证编号等，选购线条粗细均匀、无并丝、弹性良好且无异味、无肉眼可见外来杂质的粉条。此外，消费者还应避免选购外观光滑亮丽的粉条，红薯