

养生

警惕

癌症最爱“盯”上8种人

由于受环境污染、不良生活习惯和遗传等因素影响,癌症高发已成为不争的事实。我国每年新发肿瘤病例约为312万例,平均每天约8550人中招,每分钟就有近6人被诊断为癌症。本期健康版告诉你癌细胞最喜欢找哪类人,并教你对策,如何远离癌症。

肺癌:长期大量吸烟的人;长期接触油烟的人;长期吸入雾霾灰尘的人

吸烟是诱发肺癌的罪魁祸首。统计表明,10个死于肺癌的患者中,有9个是烟民。每天吸烟20支以上,连续超过20年,最易诱发肺癌。经常被吸二手烟的人,患癌概率也相对较高。

中青年女性长期接触高温油烟,会使其患肺癌的危险增加2~3倍。上海另一项长达5年的调查显示,常在路边吃煎、炸食物的人,患肺癌的危险性是其他人的3倍。

建议:烟民戒烟,公共场所全面禁烟。45岁以上有吸烟史的人每年做1次防癌体检。为减少厨房油烟伤害,要少做高温煎炸食物,从事厨艺30年以上的中老年妇女要重视定期体检。

胃癌:有胃溃疡还爱吃剩饭剩菜的人;酗酒的人;爱吃腌制食品的人

胃溃疡等慢性胃病患者得胃癌的概率比其他高。本就有这些疾病的人如果还总吃剩饭剩菜,其中潜在的细菌可能诱发胃癌。酗酒者也应警惕,因为酒对身体的伤害是全面的。

喜吃高盐饮食、腌制食品,特别是没腌透的食品的人,胃癌患病率相对较高。

建议:多吃绿、黄色蔬菜;少吃咸、腌、干硬、发霉的食物;限酒;40岁以上的男性、有胃癌家族史、慢性胃病史,且感染幽门螺杆菌的人应定期查体。

食管癌:爱吃烫的人;吃饭过快的人

长期吃得过快、过烫或饮酒,都可能反复灼伤或损伤食管黏膜,使其长期处于修复状态,从而产生癌变。有统计数据显示,在食管癌患者中,平时喜好热食热饮者占90%以上。

建议:直系亲属中有食管癌患者的人,要定期体检;平时尽量避免吃得过快、过粗,食物温度最好在40摄氏度以下。

肝癌:嗜酒的人;有肝病的人

喝酒最损害肝脏,长期大量饮酒会使肝细胞反复受损,导致肝硬化,而由肝硬化转化成肝癌的比例高达70%。肝癌还有两个重要致病因素,即病毒性肝炎和霉菌毒素,后者多出现在霉变食物中。

建议:接种肝炎疫苗,有肝炎者要特别重视限酒,并养成健康饮食习惯,如不吃霉变食物等。

肠癌:吃肉过多的人;久坐不动的人

肠癌与糖尿病、高血压等有着近似的基因发病机制。反映到生活方式上,主要是常年吃肉过多、缺少膳食纤维摄入;久坐不动、不按时排便等。肥胖者更易中招。

建议:少吃多动。少吃油炸、煎炸、腌制食品,每周吃红肉不超过1斤;适量增加运动量,养成定时排便的习惯。

乳腺癌:40岁以上未孕未哺乳的人;常吃避孕药的人

在女性高发癌症中,乳腺癌已超越肺癌成为第一。诱发乳腺癌的原因主要有晚婚晚育、频繁吃避孕药、大量接触有类雌激素作用的化学品(如化妆品等)、精神压力大等。

建议:女性应多吃素食;最好哺乳到孩子6个月大;有乳腺癌家族史、40岁以上未孕、超重的女性每年应做1次体检和早期乳腺癌筛查。

甲状腺癌:接受放射线过多的人;摄入碘过多的人

甲状腺癌的诱因目前不明,但甲状腺对放射环境敏感,如医疗检查时的放射线,自然界的放射线等。此外,碘摄入量过多也会有影响。

建议:要有防护意识,尽量少接触辐射大的物品;女性有甲状腺癌家族史、沿海地区居民等甲状腺癌高发人群,每年至少体检1次。

宫颈癌:性生活混乱的人

中国目前每年新发宫颈癌病例有10万人,占全球病例的1/5。人乳头瘤病毒感染是它的最大病因。在生活方式上,过早开始性生活,多个性伴侣等性生活较混乱的人属于高发人群。

建议:预防宫颈癌最有效的方法是接种宫颈癌疫苗,有慢性宫颈疾病者要积极治疗。生活上则要防止不洁性行为。

据爱美网



多吃鸡蛋增加心脏病危险? 错! 多吃低脂食品更容易减肥? 错!

“吃蛋黄会增加心脏病危险”“吃肉有害健康”“全麦食品人人都应多吃”……这些有关营养的传言是否或多或少在影响着你的饮食?美国“权威营养”网站近日总结了100多项研究后撰文,刊出最常见的8个营养流言及其分析。

1 鸡蛋中含胆固醇,心脏危险

鸡蛋有“维生素宝库”的美誉,但很多人把蛋黄中的胆固醇和肥胖甚至心脏病联系起来,从而不敢食用蛋黄。美国哈佛大学和美国康涅狄格大学等学校的多项研究发现,吃鸡蛋不但不会增加“坏胆固醇”(LDL)水平,而且能够提高“好胆固醇”(HDL)水平。因此,吃鸡蛋不会增加心脏病危险。

2 高蛋白食物伤骨损肾

很多人认为吃高蛋白食物(如豆腐、瘦肉等)既不利骨骼健康又容易导致肾衰竭。美国农业部及塔夫茨大学等多项研究发现,多摄入蛋白质有助于改善骨密度,降低老人骨折危险。美国康涅狄格大学研究提示,肾病患者应减少蛋白质摄入,但健康人群摄入蛋白质其实可以降低糖尿病和高血压的危险。

3 所有人都应多吃全麦食物

全麦食物有益身体健康。然而,意大利那不勒斯第二大学最新研究发现,有相当多的人对小麦中的麸质(谷蛋白)过敏,容易引起消化不良、疼痛、腹胀、大便异常、疲劳和肠道损伤等问题。

因此,研究者建议,对于全麦食物,应根据自身情况进行适当选择。

4 经常喝咖啡不利健康

研究发现,喝咖啡有助于降低多种疾病风险,比如,美国俄克拉荷马大学研究发现,常喝咖啡可使2型糖尿病危险降低67%。葡萄牙里斯本大学研究发现,喝咖啡可降低阿尔茨海默病(老年痴呆)和帕金森病危险。意大利米兰大学研究发现,喝咖啡可使肝硬化等肝病危险降低80%。另外,咖啡还有助于改善情绪,增强记忆力。需要提醒的是,每天喝咖啡最好不要超过4杯。

5 红肉是健康的大敌

很多人认为,心脏病和2型糖尿病等是吃肉导致的。然而,2010年,美国哈佛大学公共卫生学院对涉及近

122万名参试者的20项研究进行了梳理分析,结果发现,未加工的红肉与心脏病及2型糖尿病之间不存在关联性。但是研究发现,加工肉类的确不利健康。

有关红肉与癌症之间的关联性目前尚未得到科学证实。但是科学家表示,即使有关联也是烹饪过度(高温油炸等)所致,与肉本身无关。最不应该忽视的是,肉类富含维生素、微量元素、优质蛋白、健康脂肪等人体和大脑健康必不可少的营养。

6 低脂饮食有利于减肥

美国卫生部门从1977年开始提倡低脂肪高碳水化合物饮食。而有趣的是,肥胖症的流行几乎相伴而行。之后,科学家展开了有关低脂饮食的多项大规模研究。女性健康倡议组织对近5万名女性参试者进行的为期7年半的对比研究发现,低脂饮食组参试者最多减肥0.4公斤,而且心脑血管疾病及癌症发病率并没有明显降低。事实上,摄入适量的脂肪有益于脂溶性营养素的吸收,还能提供必需脂肪酸。

7 人人都应该减少钠摄入量

权威健康专家不断告诉大众,减少饮食中的钠,降低高血压。研究证实,减少钠摄入的确可以在一定程度上降低血压,在血压刚开始出现升高的人群中尤其如此。

然而,美国哈佛大学附属布莱根妇女医院研究发现,钠摄入量偏低也有害健康,反而容易导致胰岛素抵抗、坏胆固醇及甘油三酯升高以及增加2型糖尿病死亡风险等。因此,饮食中应该有钠的参与,但每天吃盐的量不应超过6克。

8 果糖比蔗糖好,可以多吃

很多人认为果糖来自于水果,可以多吃一些。事实上,市面上多数果糖是淀粉水解后制得的。美国加州大学戴维斯分校研究发现,大量摄入果糖时,果糖就会在肝脏中转化成脂肪,它或以极低密度脂蛋白颗粒排出体外,或者储存于肝脏内导致非酒精性脂肪肝。加拿大拉瓦尔大学研究发现,过量摄入果糖容易导致胰岛素抵抗、血糖和甘油三酯升高、坏胆固醇升高,10周就可以明显导致腹部脂肪增多。

据《江南时报》

舌苔厚,调脾胃

很多人一旦看到舌苔厚了就认为是上火了,盲目降火,实际上,舌苔厚更多是脾胃的问题。

有的人平时饮食不节,爱吃生冷,或者经常冷热食物一起吃,久而久之就会导致胃寒。天气变冷就特别容易胃痛,严重的还会恶心呕吐。这类人舌苔一般比较厚、白,甚至舌体比较胖大、边缘有齿痕。胡椒和生姜是健胃、暖胃的调味品,这样的患者可以在医生的指导下多吃胡椒猪肚汤、生姜水等来辅助驱散脾胃的寒气。

有的人舌苔也厚,但是颜色偏黄,可能是有胃热。平时、尤其是晚上要吃得清淡点,辛辣刺激的食物不要多吃,最好不要抽烟和饮酒。刚刚过去的

夏季暑湿较盛,一些人的舌苔也会偏黄变厚,但是如果没有任何特殊不适,可以用薏仁、莲子、芡实、茯苓、陈皮等食疗,能得到明显改善。

还有些人舌苔厚还有口气,排除口腔疾患,一般也是脾胃的问题。这类人需要保持生活规律、情致舒畅愉快,多吃容易消化的食物和蔬菜、水果,少吃油腻的菜肴以及油炸食品。

此外,久病或大病初愈的患者由于气血亏损,消化功能会比较弱,也会导致舌苔厚腻。中医把这类情况叫做“本虚标实”,切不可当上火对待,以免加重病情。需要注意的是,舌苔厚的人如果还伴有胃痛需要警惕胃的器质性病变,及时就诊。(夏公旭)



6种秋冬必吃白色食物

1、莲藕

中医认为,生藕甘、寒、无毒。熟藕甘、温、亦无毒。具有消瘀清热、除烦解渴,止血(鼻血、尿血、便血、子宫出血等)、化痰,治肺炎、肺结核、肠炎、脾虚下泻、妇女血崩等症。藕经过煮熟以后,性由凉变温,失去了消瘀清热的性能;而变为对脾胃有益,有养胃滋阴,益血,止泻的功效。

2、百合

百合除含有蛋白质、维生素C等营养素外,还含有一些特殊的营养成分,如秋水仙碱等多种生物碱。这些成分综合作用于人体,不仅具有良好的营养滋补之功,而且还对秋季气候干燥而引起的多种季节性疾病有一定的防治作用。中医上讲鲜百合具有养心安神,润肺止咳的

功效,对病后虚弱的人非常有益。

3、山药

山药作用十分巨大,并且对肺虚咳嗽、脾虚泄泻、肾虚遗精、带下及小便频繁等症,都有一定的疗补作用。

4、银耳

银耳既是名贵的营养滋补佳品,又是扶正强壮的补药。历代皇家贵族都将银耳看做是“延年益寿之品”、“长生不老良药”。银耳性平无毒,既有补脾开胃的功效,又有益气清肠的作用,还可以滋阴润肺。另外,银耳还能增强人体免疫力,以及增强肿瘤患者对放、化疗的耐受力。妇女月经不调、胃炎、大便秘结等病症;对阴虚火旺不受参茸等温热滋补的病人是一种良好的补品。

5、燕麦

燕麦,性味甘平,含有燕麦蛋白、燕麦肽、燕麦β葡聚糖、燕麦油等成分。具有抗氧化功效、增加肌肤活性、延缓肌肤衰老、美白保湿、减少皱纹色斑、抗过敏、等功效。还可以改善血液循环,缓解生活工作带来的压力;含有的钙、磷、铁、锌等矿物质有预防骨质疏松、促进伤口愈合、防止贫血的功效,是补钙佳品。

6、牛奶

牛奶营养丰富、容易消化吸收、物美价廉、食用方便,是最“接近完美的食品”,人称“白色血液”,是最理想的天然食品,它所具有的原生营养性比其他任何人造营养品都无法比拟的。秋季的营养补给可以靠牛奶来帮助!

据爱美网