

小
细

大健康

肿瘤是“作”出来的病？ 改变这些习惯很重要



扫码看视频

熬夜等于“熬命” 好好睡觉最养生

浙江大学医学院附属邵逸夫医院临床营养科主任营养师冯丽君表示,如今人们的生活水平提高,但不健康的生活方式也随之产生,由此引起的恶性肿瘤开始呈上升趋势。“越夜越美丽”已成为多数年轻人的生活常态,老年人也因为失眠等原因被迫加入“熬夜大军”。

近年来,越来越多的证据表明,昼夜节律紊乱极大可能增加罹患肿瘤的风险。美国麻省理工大学的科学家发现,无论是通过人为控制光照让老鼠不断倒时差,还是直接破坏老鼠的生物钟基因,都会显著加快老鼠患肿瘤的进程。

无独有偶,在美国护士健康研究中发现,从事夜间倒班工作20年以上的护士乳腺肿瘤发病率高达79%,证实了长期夜间倒班会导致乳腺肿瘤发病率增加。

除此以外,夜间光线(电子产品屏幕、夜灯等)会影响正常的神经内分泌节律,抑制松果体褪黑素分泌,导致昼夜节律紊乱,影响甲状腺功能,如促甲状腺激素分泌紊乱、下丘脑-垂体-甲状腺轴功能紊乱、细胞周期进程受到干扰,尤其对绝经后的女性影响更大,会增加女性罹患甲状腺癌的几率。

基于越来越多的证据,2007年世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)首次将熬夜(涉及昼夜节律打乱的轮班工作),归为2A类致癌因素,也就是“很可能有致癌风险”。

听到这,大家是否疑惑,几点睡才算“熬夜”呢?冯丽君表示,“熬夜”并没有统一的时间标准,只要你不能保证固定的睡眠周期、相对稳定的睡眠时长,都算“熬夜”。

值得一提的是,现在老年人茶余饭后喜欢搓搓麻将,也有研究证实,搓麻将这项活动确实能提升老年人的认知能力,但是娱乐也要讲求适度。长时间搓麻将将被认定为静态行为,也就是久坐,可能会增加结肠癌、肺癌等癌症发生率,增加心血管疾病风险及死亡率,最好每隔一个小时起身活动一下,切记不能通宵。



腌制食品要少选 不提倡吃隔夜菜

老话说,饭要趁热吃,好像热腾腾的饭菜更加可口暖胃,但是这一行为并不是健康的饮食习惯,不仅伤身体,还会致癌。当饮食温度超过65℃,会导致食管粘膜烫伤,从而增加罹患食道癌的风险。这一结论已在动物身上得到验证,65℃至70℃热饮会导致大鼠食道癌风险增加。

此外,黄曲霉毒素是日常饮食中常见的致癌风险,被列为1类致癌物,其易污染高淀粉、高油脂的食物,如氧化酸败的油脂、霉变的坚果和谷物类。

而咸鱼、腊肉等腌制加工食品则含有亚硝胺、亚硝酰胺等具致癌作用的亚硝基化合物。研究发现,咸鱼可能会增加鼻咽肿瘤、食道肿瘤、胃肿瘤等发生的风险;加工肉还含有杂环胺、饱和脂肪酸等,可能增加消化道癌症等的风险。

冯丽君说,对于这些确定含有致癌物的食物,偶尔可以食用以满足口腹之欲,但不建议大量、长期吃。

近年来,隔夜菜中的亚硝酸盐经常被提及,很多人秉持着隔夜菜不能吃的观点,认为吃了隔夜菜会导致亚硝酸盐中

毒,严重的还会致癌。很多老年人对于隔夜菜的态度是弃之可惜。出于节俭,他们会把隔夜菜放冰箱里,隔日加热后再次食用。



冯丽君表示,亚硝酸盐在隔夜菜

中的含量较低,目前没有研究证实会对健康造成影响。但是隔夜菜不能长期吃,剩饭菜储存的时间越久,饭菜中亚硝酸盐的含量会随之增加。而且剩菜储存不当容易变质,细菌滋生也可能导致食品卫生安全隐患。

如今,我国居民的健康养生意识已明显提高,对大鱼大肉不再“感冒”,高脂肪食物的摄入明显减少。但是,大多数人对于烹调用油的标准并不明晰,根据中国人的膳食习惯以及膳食结构,每人每天摄入的食用油在20-30克之间,能保持身体能量的平衡就是最佳状态,摄入过多过少都会影响身体健康。

最后,冯丽君建议,平日里可以多吃些全谷物、新鲜蔬菜和水果,尽量少选择加工食品,控制盐、精制糖以及油脂的摄入,限制烟酒,积极运动,规律作息,维持健康的体重,这样可以有效预防肿瘤的发生。

本报记者 戴虹红
实习生 周佳月

研究表明,每个人身上都存在着原癌基因和抑癌基因,正常情况下它们相安无事,处于动态平衡之中,不会对身体产生危害。但是,当生活方式发生改变,受诸多因素影响,原癌基因和抑癌基因也会发生根本性变化,于是,肿瘤产生。

有人说,肿瘤是“作”出来的病。在日常生活中,老年朋友们怎么做才能预防肿瘤等重大疾病的发生呢?今天,记者走进浙江大学医学院附属邵逸夫医院,听听专业营养师怎么说。