

第28个肿瘤防治宣传周来临， 复大在发声(上)

第28个肿瘤防治 宣传周来临，复大在 发声

今年，暨南大学附属复大肿瘤医院，响应防止宣传周主题号召，对含糖饮料增加风险换癌风险加大力度进行宣教。

2022年4月15日至21日是第28个“全国肿瘤防治宣传周”，今年宣传周主题是“癌症防治早早行动”。世界卫生组织公布的癌症研究数据显示，全球约1/5的人在一生中会患癌症。换句话说，平均每五个人中就有一个会得癌。不过，三分之一的癌症可以预防，良好的生活习惯就是最好的预防方式，与其谈癌色变，不如养成健康的生活方式。

含糖饮料增加疾

病风险

随着生活水平不断提高，随处可见的街头饮料店，心情好了，来一杯，心情不好，也来一杯，喝饮料已经成为一种生活方式了。但如果在摄入时又不加以控制，饮料中的糖分或许会让你在不知不觉中成为了高糖摄入人群。

糖的摄入会刺激我们的大脑分泌多巴胺，多巴胺是一类传递兴奋、快乐感觉的神经物质，会让人产生愉悦感，所以吃糖确实会让人开心，缓解压力。

但广州复大肿瘤医院牛立志院长指出，高糖摄入会影响人的健康，尤其是增加患癌风险。

每天多喝100毫升含糖饮料 患癌风险

升高18%

短期内高糖摄入

会增加全身性的炎症反应，增加痤疮的发生风险，有些人大量吃完甜食后就开始冒痘，就是这个原因。

长期高糖摄入

有研究发现：

- o 每天3杯含糖饮料，龋齿的发生风险就会翻倍；

- o 添加糖属于“空热量食物”，热量摄入过多，造成肥胖；

- o 含糖饮料摄入多的人群，发生2型糖尿病的风险增加18%。

而2019年，一项对超过10万人的研究成果显示，每天饮用100毫升的含糖饮料会使整体患癌几率提高18%，患乳腺癌概

率增加23%，即使纯果汁也会产生同样影响。研究者对这些结果提出了一些可能的解释，包括含糖饮料中的糖对内脏脂肪、血糖水平和炎症标志物的影响，而所有这些都与癌症风险增加有关。

2021年发表在Gut的一项研究显示，每天摄入2份以上的含糖饮料，将导致女性患早发性结肠癌风险增加118%，每天摄入1份含糖饮料，则会导致早发性结肠癌风险提高16%。

糖与癌症，有什么 关系？

糖是人体所需的七大营养素之一，我们每天吃的粮谷类、薯类、杂豆类含有大量的多糖——复杂碳水化合物。我们身体的所有细胞，无论是正常细胞还是肿瘤细胞，都需要通过糖来提供能量。

复杂碳水化合物的摄入量并没有被证

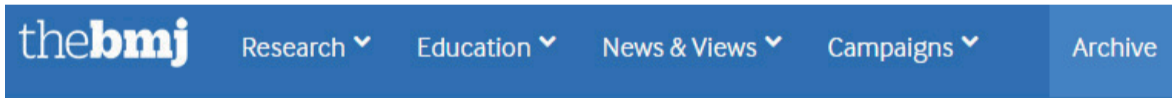
明会直接增加癌症的风险或进展。从癌症患者的饮食中去除糖分既不能饿死癌细胞，又剥夺了其他正常细胞宝贵的能量来源。

但长期高糖摄入会导致肥胖和胰岛素抵抗，造成体内氧化应激、内分泌紊乱及免疫功能障碍，从而导致肿瘤的发生风险增加。而在肿瘤已经发生后，癌细胞会以糖的无氧酵解为主要供能方式，所以不管是普通人还是肿瘤患者，都应该控制添加糖的摄入。

如何吃糖？

世界癌症研究基金会(WCRF)和美国癌症研究所(AICR)提出的防癌十大建议中提出“限制摄入含糖饮料”，因为有很强的证据显示，摄入含糖饮料会引起体重增加、超重和肥胖，后者与12种癌症有关。

除了含糖饮料，



Research

Sugary drink consumption and risk of cancer: results from NutriNet-Santé prospective cohort


BMJ 2019 ; 366 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.l2408> (Published 10 July 2019)

Cite this as: BMJ 2019;366:l2408

Related BMJ Opinion

"Sin taxes"—the language is wrong, but the evidence is clear



Eloi Chazelas, intern¹, Bernard Srour , epidemiologist¹, Elisa Desmetz, intern¹, Emmanuelle Kesse-Guyot, senior researcher¹, Chantal Julia, assistant professor^{1,2}, Valérie Deschamps, epidemiologist³, Nathalie Druesne-Pecollo, operational coordinator¹, Pilar Galan, senior researcher¹, Serge Hercberg, professor^{1,2}, 暨南大学附属复大肿瘤医院, Paule Latino-Martel, senior researcher¹, Mélanie Deschasaux, post-doctoral researcher¹, Mathilde Touvier, senior researcher¹



广州复大肿瘤医院