

# 第28个肿瘤防治宣传周来临， 复大在发声(下)

其他精制糖、人工代糖也应该尽量避免，这对维护身体健康、预防癌症有着非常积极的意义。

《中国居民膳食指南(2016)》推荐将每日添加糖摄入限制在50g以下，最好低于25g。《健康口腔行动方案(2019—2025年)》提出，要开展“减糖”专项行动，结合健康校园建设，中小学校及托幼机构限制销售高糖饮料和零食，食堂减少含糖饮料和高糖食品供应。

在生活中，我们要减少甜食和甜饮料的摄入，多吃复杂碳水化合物(粗杂粮)，多喝白开水、柠檬水或苏打水等。学会看食品包装上的营养成分表，找出其中的隐藏糖，除了直接叫做“某某糖”的蔗糖、果糖、葡萄糖以外，糖的其他名称还包括高果糖玉米糖浆、糖蜜、玉米甜味剂、原糖、糖浆、蜂蜜，或果汁浓缩物。

如果实在想吃点

甜，我们可以选择水果，在提供甜味的同时，还能提供对健康有益的维生素、矿物质和膳食纤维，100%果汁也属于含糖饮料，所以不建议用果汁代替水果。

最后，我们还可以选择合适的代糖产品，选购时看看有没有低糖/无糖产品作为替代，目前代糖在渠道正规、适量食用的前提下还是比较安全的。

## 延伸阅读—— 癌症与什么有关?

“所有的癌症都是坏运气、生活习惯、慢性感染等综合作用的结果。”牛立志博士所说的，是基因突变的三种主要来源。“有些突变是病毒感染所致，例如乳头状病毒感染引起的宫颈癌、乙肝病毒感染引起的肝癌等；有些突变是环境和饮食习惯所致，比如吸烟，或接触致癌物；还有些突变是“运气不好”，例如父母遗

传。

### 01 病毒感染

病毒感染是致癌因素中影响最大的因素。有研究表明，肝癌发生和乙肝病毒慢性感染相关。乙肝病毒感染者容易发展成肝硬化而最终导致肝癌。因此，预防乙肝病毒感染是控制肝炎进展的有效措施。此外，牛立志提醒，胃癌的发生和幽门螺杆菌慢性感染相关。“若你是螺旋杆菌的感染者，应配合胃镜检查，尽早进行抗感染治疗。”

### 02 吸烟

除了病毒感染以外，吸烟以及不良饮食习惯也是引发癌症的一大因素。吸烟容易导致肺癌的发生。牛立志博士表示，85%至90%的肺癌与吸烟有关，吸烟过程中可产生40多种致癌物质，可以使肺癌、口腔癌、喉癌、气管癌、胰腺癌、胃癌、宫颈癌、膀胱癌等发病率上升。

### 03 饮食习惯

癌症也与饮食习惯相关。有数据显示，在中国，因癌症导致死亡有20%与饮食、营养有关。水果和蔬菜摄入不足可引起14%的胃肠道癌症的死亡。

癌症高发病率的肝癌、鼻咽癌、肠癌、食道癌等肿瘤，与各种不良的饮食习惯也有着千丝万缕的联系。乳腺癌、宫颈癌、前列腺癌等癌症都与饮食息息相关。越来越多的科学实验证实：50%的癌症和饮食因素有关。

### 04 遗传基因

此外，遗传也是癌症发生的一项因素。数据显示，遗传

与环境因素在促发肿瘤中占比5%-10%。牛立志博士用一张图解释：如果你的亲人得了如下肿瘤，你的肿瘤风险会显著增加。例如鼻咽癌，概率是普通人的1200%；肺癌是200%，胃癌是150%等。

“如果你的家族中有亲人患癌，则你就属于患癌高风险人群。早期筛查必须要重视。”牛立志博士认为，癌症是多种危险因素共同作用的结果。早期体检发现有利于后期的治疗，“有相当一部分癌症早期发现可以治愈。”此外，癌症与年龄有关，45岁以上人群免疫力降低，也属癌症高风险人群。

(牛涛编辑)

