

第28个肿瘤防治宣传周，牛立志教授有话说

复大肿瘤医院牛立志院长癌症谈（一）：

第28个肿瘤防治宣传周，牛立志教授有话说

复大肿瘤医院牛立志院长癌症谈（一）：

“一个癌字三个口”，哪些食物是“凶猛的”致癌物？

牛立志教授简介

牛立志教授，暨南大学附属复大肿瘤医院院长，暨南大学博士生导师。现任国际冷冻协会副主席，亚洲冷冻学会副主席，曾获得“广东好医生”称号，因为在冷冻刀，纳米刀（不可逆性电穿孔）积累的惊人丰富的经验和科研成果，被《广东党风》杂志称为“双刀奇侠”。在肿瘤微创领域取得的成绩被钟南山院士，王振义院士点赞，多次被评为广州市劳模，优秀院长。2022年牛立志博士获得全国医疗行业最高奖项之一“白求恩式好医生”称号。

牛立志教授带领复大肿瘤医院冷冻团队完成了世界最多例数的复杂的冷冻消融治疗（一万余例），患者从四岁孩童到九十多岁老人家，从普通老百姓到外国卫生部部长，影视明星。带领纳米刀团队完成了至今为止六百余例的纳米刀消融治疗，复大肿瘤医院也是世界上开展此治疗最多的单位。

牛立志教授提醒大家，就从吃的方

面来说，很多人每天就在和一些一级致癌物打交道！只不过这些致癌物善于隐藏，常“隐身”于大家最爱的食物之中。所谓“病从口入”，“癌”也一样会从平时不健康的饮食，生活习惯中产生。如果你想避免得癌症，很多人糊里糊涂喝了几十年的酒，还听人说适度饮酒有益健康。殊不知，任何酒类，都属于世界卫生组织列举的“一级致癌物”。这样的例子，常常就在我们身边。

接下来，就让我们一起了解什么是我们菜单里面我们尽量避免掉的致癌物质。

1.苯并芘、多环芳烃：烧烤、熏制食物

许多朋友夏天的必做事之一，就是和一帮好友相聚于烧烤

摊喝酒、撸串。

不过必须提醒大家，烧烤和一级致癌物苯并芘、多环芳烃密切相关！

先说苯并芘——

首先，木炭燃料含有苯并芘，它可以在烧烤时伴随着烟雾污染食物；

其次，食物油脂滴落到火中，产生的烟也可将苯并芘附着到食物表面；

还有，食物中的脂肪因高温裂解产生的大量自由基，通过热聚合反应，也能生成苯并芘。

同样，在制作熏鱼熏肉等熏制肉类时，也有这种隐患。

再说多环芳烃——

多环芳烃也是一种明确的致癌原。医学家做过一项研究，结果发现：吃烧烤时摄入的多环芳

烃最多，其次是皮肤吸收，最后是肺部吸入。

总之，无论是苯并芘，还是多环芳烃，都是既可通过烤肉等进入人体消化道，也可以通过烧烤时的烟雾进入人体呼吸道。多环芳烃甚至还可以透过衣物、通过皮肤吸收进入人体。

而这些致癌物在人体内蓄积多了，可诱发胃癌、肠癌、肺癌等癌症。

2.黄曲霉毒素：发霉玉米、花生、自榨油

早在1993年，黄曲霉毒素就被世界卫生组织的癌症研究机构列为一级致癌物！

它是目前发现的最强致癌物质，尤其是黄曲霉毒素B1的毒性，是砒霜的68倍。

一般只需1毫克/千克剂量的黄曲霉毒素，就能让人中招。

这个剂量意味着什么呢？

也就是说，1吨大米中含有1粒芝麻重的黄曲霉毒素，人吃了这

一丢丢，便可诱发各种脏器癌症，特别是肝癌。

日常饮食中，一些谷物（玉米最常见）、坚果（花生最常见）和籽类，最容易被黄曲霉毒素污染。

3.酒精：包括任何类型的酒

酒精是一级致癌物，还有人不知道吗？不会吧、不会吧~

其实，无论是酒的主要成分酒精（即乙醇），还是它在人体内的中间代谢产物乙醛，都早已被世界卫生组织列为致癌物质。

如果酒水摄入过多，乙醇及乙醛会在人体内产生大量囤积，从而对多个组织和器官产生毒性作用，尤其是对肝细胞，会产生直接伤害作用。

大醉一次，相当于得了一次急性肝炎。对于患有乙肝的人来说，喝酒更是乙肝发展成肝癌的帮凶。

