

很多癌症是“省”出来的

6个不良生活习惯快戒掉

据估计，我国新发癌症病例近406.4万，约241.35万人死于癌症。也就是说，每天都有一万多人确诊癌症。这是今年年初，国家癌症中心公布的我国癌症报告中2016年的数据。

癌症除了遗传和环境因素外，还有很多与生活习惯有关，特别是一些看似“节省”的好习惯，却恰恰是导致癌症的“元凶”。

省钱 买打折不新鲜的果蔬

一些人图省钱，买折扣力度大、不新鲜的水果蔬菜，而且常常一买买很多，短时间内吃不完。

这样的果蔬，有的已经部分腐坏，有的在贮存过程中慢慢发霉，腐烂变质。为了不浪费，很多朋友常常把腐坏的部分去掉继续吃。

但是，食物一旦发霉，没发霉的地方也可能存在霉菌、细菌及毒素，长期吃腐烂变质、发霉的食物，对肝脏的损伤很大，有致肝癌的可能。

水果、蔬菜一定要买新鲜的，如果食物腐坏变质，一定不要食用了。

省菜 经常吃剩菜

生活中很多朋友做饭时习惯多做，分

量很大，一顿甚至几顿都吃不完，然后反复加热继续吃，一直到吃完为止。

江苏扬州曾有一家三口相继被查出胃肠道癌症，医生询问分析后认为，病因与全家人长期吃剩菜剩饭有关。

冰箱不是保险箱，也不是消毒柜，剩菜尤其是剩下的绿叶菜中，亚硝酸盐含量较高。若长期食用，亚硝酸盐便在体内积累，积累到一定程度，会增加消化道癌症风险。

饭菜可以隔顿吃，尽量不要隔夜吃。而且放置时间长、反复加热的蔬菜，营养也会有损失。因此，烹调的时候要大致计算好，不要做太多，每顿尽量吃完，尽量不剩下蔬菜，尤其是绿叶菜。

省心 吃超加工的食物

一些人图省心，不喜欢做饭，经常购买即食的超加工食物，比如香肠、汉堡、方便面、比萨、卤味等，这些食物大多糖分、盐分或脂肪的含量高，而且通常保质期很长，如果油脂酸败了，吃进去可能就成为身体的“衰老杀手”。

再比如火腿肠、香肠这些加工肉制

品，通常含有亚硝酸盐，因此应尽量限制食用频率。

所以，建议大家尽量少外卖或购买这类超加工食物，自己做饭相对来说更加健康，也更加经济实惠。实在想吃了，尽量注意科学搭配，比如吃汉堡的时候蔬菜少，可以自己配根黄瓜或者西红柿等蔬菜。

省电 抽油烟机关太早

一些朋友为了省电，炒完菜随手会把抽油烟机关掉。但是，这种行为却会为健康带来隐患。

厨房油烟含有醛、酮、酸等有害物质，长期接触，轻则出现食欲不振、头晕恶心，严重的甚至还会头痛、胸闷、耳鸣，而长期吸入厨房油烟中的苯并芘、二硝基苯酚等致癌物，会增加肺癌风险。

使用抽油烟机的时候应该遵循早开晚关的原则，在做饭产生油烟之前就打开油烟机，炒完菜后还要让抽油烟机再运行3至5分钟。烹饪时尽量把厨房的窗户打开，促进空气流通。

省油 吃擦锅饭

有的朋友为了省油，会将剩下的菜汤拌米饭或粥，然后吃进肚子里，也有一

些朋友有“擦锅”的习惯，炒完一锅菜盛出来，锅里还剩些油渣，这时用米饭或馒头再把锅擦干净，不浪费一点油水。

而这样做会导致主食能量密度大幅提高，长此以往容易患高血脂。

此外，汤中油、盐含量一般较高，所以用肉汤、菜汤泡饭很容易带来高油高盐的风险。不仅如此，吃汤泡饭，容易不小心进食过多，导致肥胖。

肥胖是一切慢性疾病的基础，国际癌症研究机构（IARC）研究表明，肥胖与乳腺癌（绝经后）、结直肠癌、子宫内膜癌等13种癌症有密切关系。

因此，建议大家炒菜时严格控制用油量，每人每天25至30克足矣，而对于汤、

锅中的油渣，还是不要食用了。

省力 久坐不运动

久坐会引起许多的健康问题，更可怕的是会致癌。而避免久坐适量运动可以显著降低乳腺癌、子宫内膜癌、肝癌、肾癌和结肠癌的发病风险。

走路不光能防癌、锻炼身体，还能呼吸新鲜空气，调节视力，愉悦心情，好处多多。如果不方便进行其他运动，一般人可以每天快走6000至10000步，每天走，大步走，每天连续走30至40分钟，每周累计200分钟以上，争取达到300分钟。注意，特殊患病人群，运动还是要遵医嘱。

文/于康（北京协和医院）

