



# 健康饮食与降低癌症的患病风险



据估计，到 2025 年，在澳大利亚诊断出的癌症中约有 25% 将由超重或肥胖、缺乏体育活动和营养不良等综合因素造成。好消息是，改变饮食结构并保持健康的体重有助于降低某些癌症的患病风险。相反地，不健康的饮食则会增加某些癌症的患病风险。

践行健康的生活方式对被诊断为癌症的人来说也很重要。

健康饮食可以帮助降低癌症风险，并提供许多健康益处，例如：

- 帮助你达到并保持健康的体重
- 增强免疫系统
- 提高注意力水平，改善心理健康状况
- 提高精力水平
- 帮助身体生长和修复
- 降低其他疾病的患病风险。

## 请采取以下五种方法来改善你的饮食，降低癌症风险：

- 1 每天吃两份水果和五份蔬菜
- 2 选择全谷、全麦或纤维含量高的面包、麦片、谷物、大米和面食
- 3 限量食用红肉，不食用加工肉类
- 4 选择低糖和低饱和脂肪的食物
- 5 确保每天的饮食中都有足够的膳食纤维。

## 水果和蔬菜

水果和蔬菜所含的脂肪和热量都很低。它们的纤维含量也很高，而且还含有重要的维生素、矿物质和抗氧化物质。食用大量的水果和蔬菜可能有助于降低患某些癌症的风险，例如口腔癌、咽癌、喉癌、胃癌以及肠癌。

## 全谷面包、麦片和谷物

全谷类食物含有纤维、淀粉、维生素、矿物质、抗氧化物质和蛋白质。全谷面包、麦片和谷物有助于消化，并能帮助降低患肠癌的风险。

## 红肉和加工肉类

红肉是铁和蛋白质的重要来源，但应该限量食用，每周的食用量不应超过 455 克。

经常食用加工肉类，如培根、熏制香肠和火腿肉，会增加患肠癌的风险。

## 盐、糖和脂肪

高盐的饮食与胃癌风险的增加有关。

食用过多的糖和脂肪会导致体重增加。超重或肥胖与多种癌症有关，包括肠癌、绝经后乳腺癌、肾癌、胰腺癌、子宫内膜癌和食道癌。

## 膳食纤维

膳食纤维不仅有助于消化系统的健康，而且也有助于降低肠癌的风险。膳食纤维是指蔬菜、水果、全谷类食物、豆类、坚果和种子中不能在胃或小肠中消化的部分。膳食纤维以大致原样的状态进入大肠，经益生菌作用而发酵。

**膳食纤维可以在四个方面帮助降低癌症风险：**

- 1** 将致癌物与粪便结合起来，并将其排出体外。
- 2** 结肠中的有益细菌将纤维转化为短链脂肪酸。短链脂肪酸降低了肠道内细胞的癌变能力。
- 3** 纤维能够帮助我们在更长时间内维持饱腹感，因此在保持健康体重这方面发挥着关键作用。
- 4** 减少碳水化合物在血液中的吸收量，可以减少胰岛素抵抗，降低某些癌症的患病风险。

### 建议每天摄入的纤维量

对成年人来说，纤维的每日推荐摄入量为男性 30 克，女性 25 克。

## 技巧和提示

- > **食用水果和蔬菜的外皮**，以便从食物中获得尽可能多的纤维。
- > **相比起饮用果汁来说，食用完整的水果和蔬菜对你的肠道更有益。** 如果选择饮用果汁，请务必在其中加入果肉，或者在榨汁时使用完整的水果和蔬菜。
- > **增加水果和蔬菜。** 在早餐麦片或酸奶中添加新鲜、冷冻或罐装的水果作为配料。在炒菜、咖喱、意式肉酱和砂锅菜等菜肴中加入蔬菜。
- > **将菜谱中的用肉量减半并用蔬菜代替。** 在某些菜肴中，用鸡肉、鱼肉、海鲜、豆腐或鸡蛋代替红肉。周末做一次烤肉，然后用吃剩的肉代替加工肉类来做三明治。
- > **选择全谷类、全麦类或高纤维的食物。** 在意式肉酱、砂锅菜、咖喱和炖菜等菜肴中添加豆类或扁豆。在沙拉中添加谷物或豆类——可以尝试鹰嘴豆、藜麦、荞麦或糙米。
- > **选择低盐、低糖和低脂肪的食物。** 在三明治上涂抹鹰嘴豆泥、牛油果、意式青酱或低脂奶油奶酪来代替黄油。用香草和香辛料代替盐来为饭菜调味。

### 参考文献

1. Hartley, L, May, MD, Loveman, E, Colquitt, JL, Rees, K. Dietary fibre for the primary prevention of cardiovascular disease. Cochrane Database Syst Rev [Internet]. 7 January 2016 [cited 19 February 2018]; 1. Doi: 10.1002/14651858.CD011472.pub2. 2. Kuijsten, A, Aune, D, Matthias, B et al. Dietary fibre and incidence of type 2 diabetes in eight European countries: The EPIC-InterAct study and a meta-analysis of prospective studies. Diabetologia [Internet]. 8 August 2014 [cited 19 February 2018]; 58(7): 1394-1408. Doi: 10.1007/s00125-015-3585-9 3. Borneo R, Len AE. Whole grain cereals: functional components and health benefits. Food Funct [Internet]. 2 December 2011 [cited 19 February 2018]; 3(2): 11-119. Doi: 10.1039/C1FO10165J 4. National Health and Medical Research Council (NHMRC). Nutrient Reference Values [Internet]. 2017 [cited 2018 Feb 2]. Available from: <https://www.nrv.gov.au/nutrients>