

消化道肿瘤与不良饮食结构密切相关

[科学时报 潘锋报道] 中国抗癌协会秘书长张广超教授在日前举行的以“规范治疗, 传播健康”为主题的世界癌症宣传日消化道肿瘤专题活动上说, 消化道肿瘤与生活方式密切相关, 要解决消化道肿瘤给中国带来的日益严重的负担, 一要靠医患共同实现的规范化治疗, 二要从餐桌上的点滴习惯做起, 筑起消化道肿瘤第一道防线。有四成癌症其实是可以预防的。

早在1997年, 世界卫生组织(WHO)针对超过1000万例癌症患者的统计报告就指出, 癌症发病约有1/3与饮食有关。数据显示, 目前我国每年新发40万名胃癌患者, 占世界发病人数的42%; 中国结直肠癌发病率已升至全球恶性肿瘤第三位, 每年新发现各种肠癌病例达13万人。同时, 目前我国肝癌发病率仍在上升, 每年新发病例超过35万, 占到全球的一半, 其中约有32万例死亡。中国是消化道肿瘤发病的重灾区。

张广超说, 对普通民众来说, 首先要防止“癌从口入”。今年世界癌症日的果蔬新推荐量为每天食用2份水果5份蔬菜。果蔬推荐食用量的加大, 是提醒人们对营养结构的及时反省和调整。有研究显示, 饮食方式和特定癌症风险之间有一定关联。每天坚持吃80~100克水果或蔬菜能使口腔癌风险降低20%, 胃癌风险降低30%。平均每天摄取27克高纤维能使肠癌风险降低20%。但红肉和加工肉制品会增加肠癌风险, 高盐分摄入和腌制食品会增加胃癌风险。因为在腌制食品中, 含有可导致癌症的物质——亚硝胺, 而且高浓度盐分会严重损害胃肠道黏膜, 所以喜食腌制食品的人, 易患胃肠炎症和溃疡, 这也是导致消化道肿瘤发生的高危因素之一。

针对现在不少年轻人习惯去超市一次性采购大量加工类易储存食物, 塞满冰箱, 然后几天足不出户的做法, 复旦大学附属肿瘤医院教授蔡三军指出, 食物的新鲜度是保障胃肠健康的重要因素。新鲜应该成为人们餐桌上不变的“主题曲”。

蔡三军强调, 不良的饮食结构是消化道肿瘤的重要诱发因素, 高蛋白、多脂肪、低纤维素饮食与大肠癌关系非常密切。虽然消化道肿瘤发病率日益增加, 但它却是可以通过改变生活习惯来预防的癌症。如果民众抗癌意识提高, 且健康生活形态蔚然成风, 就能够降低消化道肿瘤的发病率。

《科学时报》(2010-4-8 A2 要闻)

打印 发E-mail给: [GO](#)

- | 相关新闻 | 相关论文 |
|-----------------------------|------|
| 1 澳大利亚发现“抗癌”袋鼠 | |
| 2 武大教授研制纳米芯片可监视消化道肿瘤 | |
| 3 意大利第一家全国肿瘤粒子治疗中心落成 | |
| 4 欧洲肿瘤研究所研制出超高速放疗机 | |
| 5 韩研究称: 咖啡因可抑制神经恶性肿瘤生长 抵御脑癌 | |
| 6 华南肿瘤学国家重点实验室2010年开放课题开始申请 | |
| 7 意大利发布《国家肿瘤学研发计划》 | |
| 8 北大郭卫教授当选骨肿瘤国际保肢协会主席 | |



- | 一周新闻排行 | 一周新闻评论排行 |
|-------------------------------|----------|
| 1 叶企孙: 工资比毛泽东还高的科学家 恋爱失利而终生未娶 | |
| 2 女恨嫁男未娶 年轻海归难觅合适伴侣成突出问题 | |
| 3 李侠: 饶毅之矛能否刺穿没落的科技体制之盾 | |
| 4 《自然》子刊综述文章因剽窃被撤回 | |
| 5 《自然》《科学》停刊并共创新期刊? 这个笑话有点冷 | |
| 6 中国科大创始人之一郁文逝世 | |
| 7 科学时报: 高层次人才该拿多少薪酬 | |
| 8 留美中国研究生猛增19% 海归对中国决策影响日增 | |
| 9 已故者的网络信息该怎么办 不同网站处理方法不尽相同 | |
| 10 盘点哈勃20年经典照片 经典之作震撼人心 | |
- [更多>>](#)

- 编辑部推荐博文
- 欢迎参加CN域名杯第二届全国青年科学博客大赛
 - 课题组制度的漏洞
 - 成为科学家的可能性
 - 同门之间切忌情绪污染
 - 从拔高到“拔凉”
 - 我在一位哥大博士生资格考试中提的问题
- [更多>>](#)

- 论坛推荐
- 大学数学系课程全论
 - 做最好的自己
 - 最后的沉思
 - 杨振宁谈统计力学. pdf

以下评论只代表网友个人观点, 不代表科学网观点。

[查看所有评论](#)

读后感言:

验证码:

▪ 数学思想和数学哲学

▪ 好消息：《基因IX》原版下载。陆续更新中

[更多>>](#)
