

你常吃的这些食物能降低患癌风险，但你可能没吃够！

癌字三个“口”，怎么吃很重要！

水果蔬菜天天“见”，它们的好处不止一点点……

最好的抗癌物，就藏在我们身边！

蔬菜水果，真能防癌？

是的！

致癌的因素很多，但饮食是可以掌控的因素，生活中每天都“见面”的蔬菜和水果就是最佳的选择！

2016 年 5 月，美国哈佛大学公共卫生院在英国一个顶级杂志发表了研究结果：在青春期每天食用 2.9 份水果的年轻姑娘，与每天食用 0.5 份水果的同龄人相比，乳腺癌的发病风险降低 25%。

也有研究表明，十字花科植物，例如西兰花、花椰菜、白菜、芥菜、卷心菜等蔬菜中含有一种名为萝卜硫素的化合物，可以减缓乳腺癌细胞的生长，对于女性预防乳腺癌尤其有帮助。

此外，蔬菜和水果都具有热量低，高膳食纤维、高维生素和矿物质、高植物化学物的特点，是癌症一级预防的一把利器！

目前，还尚未发现水果和蔬菜对健康有不利影响的研究或报道。



蔬菜怎么吃？

从植物化学物来看，蔬菜的植物化学物种类非常丰富，蔬菜也含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维。蔬菜的种类丰富，热量更低，还不用担心糖分超标。

生活中经常吃的红椒、黄椒等彩椒富含大量的维生素C，而维C可以预防胃癌。黑木耳、香菇、海带等含有维生素B2，有研究证实，缺乏维生素B2会导致亚硝胺代谢的改变，使得食管上皮增生引发食管癌。

想要预防结肠癌，就要多吃薯类、全谷物、豆类以及果蔬，这是因为，它们是膳食纤维的主要来源。还有研究

发现，血液中胡萝卜素的浓度越高，患上乳腺癌的风险就越小，而西兰花、花椰菜、白菜、芥菜、卷心菜里面含有胡萝卜素。

此外，豆科植物中的大豆异黄酮，又称植物雌激素，对女性体内雌激素水平也能起到双向调节作用，蔬菜的好处可谓是说不完……

数量：建议每天食用 300-500 克蔬菜，颜色越丰富越好，但糖尿病患者、肥胖症患者，在饮食治疗上，需注意根茎类蔬菜的含糖量。

水果怎么吃？

水果含有维生素、矿物质、以及膳食纤维，特别是丰富的维生素 C，它是抗氧化剂，可以促进抗体合成，改善铁、钙和叶酸的利用，防止氧化型低密度脂蛋白胆固醇的形成，保护心血管等。维生素 C 还参与胶原蛋白的合成，维持毛细血管的健康，促进胆固醇的代谢转化。



而膳食纤维作为一类并不能被人体消化吸收的糖类物质，可以使粪便量增加，阻止致癌物对肠道粘膜的刺激，维持肠道粘膜细胞的正常分化，减少癌细胞形成从而减少了结肠癌的发生几率。

数量：由于水果含糖量较高，建议每天 200—400 克即可，差不多就是 1 -2 个拳头大小的苹果、梨、橘子或 15-30 颗中等大小的草莓。而且注意是每天都吃！不用分品种的贵贱，尽量选择时令水果来吃，也不要单吃一种水果，要换着吃，品种一定要丰富！特别要注意的是果汁不能替代水果

量，很重要！

这里一定要划重点，虽然水果蔬菜可以防癌，但饮食对癌症的影响不是一天两天的事，而是长期的！没有哪种食物可以称为防癌食物，只能说，在均衡膳食的基础上，哪些食物多吃点，有助于防癌。

记住周医生给大家总结的顺口溜：“餐餐有蔬菜，天天吃水果，蔬果巧搭配。”

健康的饮食习惯需要长期坚持！大家一起加油，吃出健康！