

食品安全系列宣传 2021 年之十：

改变不良生活方式 预防“吃出来的癌症”

科技日报 2021-03-18 作者：陈席元



不少癌症的发病与不良生活方式密切相关。专家提醒，要注意不吃烫食，少喝高度酒，不嚼槟榔，使用公筷公勺，勤换筷子，剩菜应果断丢弃。

中国医学科学院肿瘤医院胰胃外科病区主任田艳涛教授表示，“趁热吃”是不好的生活习惯，长期吃烫食会损伤食道黏膜和胃黏膜，增加癌变风险。高度白酒也会烧灼食道，损伤黏膜上皮，甚至引发癌变。

田艳涛建议，即便在家吃饭，也应使用公筷公勺，每个人最好用自己的固定餐具。此外，筷子的清洁、消毒、防霉也很重要，建议每三个月更换一次。

“勤俭节约是美德，但剩饭剩菜最好不吃。”田艳涛说，饭菜被唾液污染后，会加速变质，亚硝酸盐含量也会上升，不宜再食用，应果断丢掉。炖的肉如果一顿吃不完，应当提前从锅内盛出，及时放进冰箱，不必等完全变凉再放进冰箱。

田艳涛说，如出现烧心、反酸、打嗝、腹泻等不适症状，要想想最近有没有什么不好的生活习惯，有没有什么烦心事。

“不良情绪会通过神经体液反射，让胃黏膜分泌一些炎症介质。长期情绪不佳，这些炎症介质就会长期存在，造成胃黏膜的糜烂，甚至溃疡。”田艳涛说。

田艳涛介绍，大部分早期胃癌是通过体检发现的，建议从40岁开始，每3至5年做一次胃镜检查。胃癌高危人群可适当提早检查，并缩短间隔。