

2011年公卫执业医师：远离癌症的饮食十大原则 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/653/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_85\\_AC\\_c22\\_653096.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/653/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_653096.htm) 远离癌症的饮食十大原则：食物多样化、控制体重、不吃烧焦的食物、多吃淀粉类食物、多吃蔬菜水果、不提倡饮酒、减少红肉摄入量、限制盐和调料、不吃保存过久的食物、坚持适当运动！可以说大多数人是谈癌色变，对癌症患者也敬而远之。事实上，90%以上的癌症是由外部环境导致的。流行病学研究发现，约40%的癌症患者与饮食习惯、食物加工、烹饪方法等因素有关，30%的癌症与生活习惯，特别是与吸烟、喝酒有关。只要我们合理饮食，保持良好的生活方式，许多癌症是可以预防的。这里介绍10条预防癌症的饮食规则。

原则一：食物多样化 注意食物多样化，以植物性食物为主，应占每餐的2/3以上，植物性饮食应含有新鲜的蔬菜、水果、豆类和粗粮等。

原则二：控制体重 避免体重过重或过轻，成年后要限制体重增幅不超过5kg，超重或过度肥胖容易导致患子宫内膜癌、肾癌、肠癌的危险性增高。

原则三：不吃烧焦的食物 烤鱼、烤肉时应避免肉汁烧焦。直接在火上烧烤的鱼、肉及熏肉只能偶尔食用。最好煮、蒸、炒食物。

原则四：多吃淀粉类食物 每天吃600-800g各种谷类、豆类、植物类根茎，加工越少越好。要限制精制糖的摄入。食物中的淀粉有预防结肠癌和直肠癌的作用，高纤维饮食有可能预防结肠癌、直肠癌、乳腺癌、胰腺癌的发生。

原则五：多吃蔬菜水果 坚持每天吃400-800g各种蔬菜、水果，可使患癌症的危险性下降20%，每天吃5种或5种以上的蔬菜和水果。

原则六：不提倡饮酒 如饮酒每天不超

过一杯（相当于250ml啤酒、100ml红酒或25ml白酒），经常饮酒能增加患口腔癌、咽喉癌、食管癌等的危险。原则七：减少红肉摄入量 每天应少于90g，最好用鱼和家禽代替红肉。红肉会增加结肠癌和直肠癌的发生危险率。同时要限制高脂饮食，特别是动物脂肪的摄入，应选择恰当的植物油（如橄榄油等）。原则八：限制盐和调料 限制腌制食品的摄入并控制盐和调料的使用，高盐饮食会增加胃癌的患病率。世界卫生组织建议每人每天食盐摄入量应小于6g。原则九：不吃保存过久的食物 不要食用在常温下保存过久、可能受真菌毒素污染的食物。原则十：坚持适当运动 每天应坚持锻炼40-60分钟，快走或类似强度锻炼。 小编推荐：[#0000ff>2011年公卫执业医师：酒的分类](#) [#0000ff>2011年公卫执业医师：酒类的卫生要求](#) [#0000ff>2011年公卫执业医师：蛋白质粉的适合人群](#) [#0000ff>2011年公卫执业医师：蛋白质不应恶补](#) [#0000ff>2011年公卫执业医师：蛋白质食物](#) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)