

2011年公卫助理医师：生活中的致癌物质 PDF转换可能丢失  
图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/655/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_85\\_AC\\_c22\\_655086.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_655086.htm)

生活中的致癌物质：发霉的花生、腌制的食品、含苯并芘的食物、动物脂肪、含残留农药的蔬菜、水果等。

- 1.发霉的花生含黄曲霉素的食品：黄曲霉素是引起胃癌，肝癌，食道癌的罪魁祸首，它是由发霉的粮食，花生所长出的黄曲霉菌产生的。所以，发霉的粮食，花生千万不能吃。
- 2.腌制的食品含亚硝酸盐的食品：亚硝酸盐可导致食道癌和胃癌，它存在于腌制食品中。咸菜，咸肉，酸菜等都含有亚硝酸盐。所以，腌制的食品应少吃为宜。
- 3.多次使用的高温油含苯并芘的食物。苯并芘也是一种重要的致癌物质。多次使用的高温植物油，烧焦的或油炸过火的食物中都含有这种物质。所以，用过的油不宜再次使用，烧烤或油炸食品也不宜多吃。
- 4.动物脂肪：过多的动物脂肪可导致大肠癌、生殖系统的癌症。因此，动物脂肪也不宜过多食用。
- 5.含残留农药的蔬菜、水果：由于农作物大多使用农药，所以出售的农产品上一般都残留有农药。如果食用时不清洗干净，那些残留的杀虫剂进入体内就会成为致癌“杀手”。
- 6.自来水：自来水中的“杀菌剂”氯气会放出活性氯，它与水中的污染物发生化学作用生成一种氯化物。这种氯化物可诱发膀胱癌和直肠癌。所以，粗劣处理的或氯气味大的自来水不宜饮用。
- 7.紫外线：一些放射性物质可诱发癌症，其中以紫外线最为常见。紫外线辐射可诱发皮肤癌。特别是现在，大气层中的臭氧层被破坏，传达到地面的紫外线增多，皮肤直接接触阳光的时间不宜过长。夏季正午的阳光是最应

防范的。以上这些因素可使患癌的几率增大，在注意防患这些致癌因素的同时，更重要的是锻炼身体并保持愉快的心绪。相关推荐：[#0000ff>2011年公卫助理医师：流行性乙型脑炎](#) [#0000ff>2011年公卫助理医师：乙肝的预防与治疗](#) [#0000ff>2011年公卫助理：结核病人接触者预防](#) 特别推荐：[#0000ff>2011年公卫助理医师考试时间](#) [#0000ff>考试大纲](#)  
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)