

# 病從口入 與吃有關的癌癥你了解嗎

俗話說“病從口入”，令人談之色變的癌癥也不例外。癌字三個口，很多癌癥都是無節制的攝入致癌物導致的。今天就來說說，這7種和吃有關的癌癥。

## 肝癌吃發霉的食物、喝酒

食物被黴菌污染，會產生有致癌作用的黴菌毒素(如黃麴黴毒素)，導致肝癌。最容易受黴菌污染的食品有花生、玉米、大米、高粱和花生油。大量要飲酒可引起肝硬化，最終發展成肝癌。

## 胃癌吃醃制食物

喜食薰制食品、經常吃醃制蔬菜和鹹魚可誘發胃癌，可能是這些食物中含有較多的亞硝酸鹽和亞硝酸所致。長期飽食會使人體的免疫功能過早地衰弱或減退。長期飲食過量會使腸、胃等消化系統時處於緊張的工作狀態，造成其功能失調，可能生病得癌。

## 食管癌愛吃辣、愛吃燙

過辛辣的食物容易損傷食管上皮，從

而使黏膜炎症和細胞核代謝受影響，長期反復的辛辣刺激，增加了致癌物的敏感性，有可能促使食管發生癌變。口腔和食道內壁，正常耐受的溫度在40℃-60℃，一旦遭受到50℃-60℃以上長期反復的熱刺激，人體食管“黏膜屏障”被破壞，會發生異形性改變、不典型增生，最終導致癌變。

## 口腔癌吃檳榔、抽煙

嚼檳榔時，口腔黏膜會和檳榔中所含的生物鹼等發生反應，引起口腔黏膜病變，長期下來會使口腔黏膜病變導致纖維化，從而引發口腔癌。吸煙產生的煙霧溫度非常高，而且還會產生微量的放射性輻射，刺激使口腔黏膜上皮細胞異常增生，導致黏膜角質層逐漸增厚，還可誘發黏膜白斑，如不及時治療，黏膜白斑很可能發展為口腔癌。

## 腸癌愛吃肉、不愛吃菜

肉類食物被細菌分解後，產生許多的

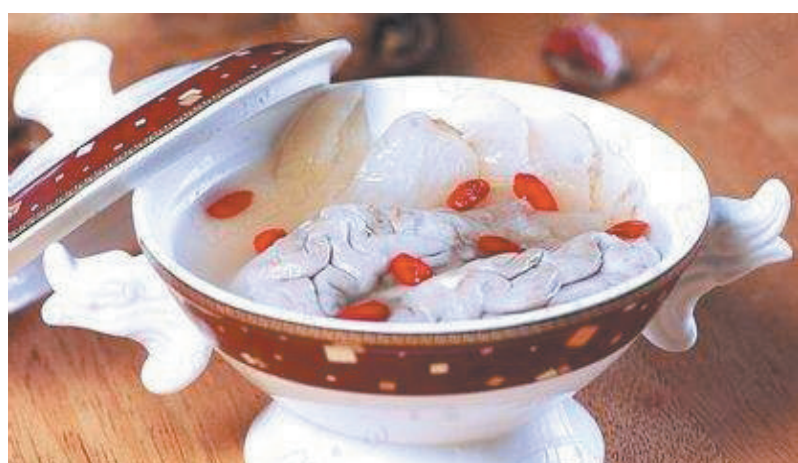
致癌物質，加之不是可溶性纖維素，大便秘結性不夠，使大腸蠕動慢並積壓在腸中，刺激腸黏膜，產生癌變。而青菜所含的粗纖維能刺激胃腸蠕動、通便，使污染或分解產生的致癌物質儘快排泄，以減少腸內吸收和對腸壁的局部刺激。

## 胰腺癌愛吃甜、三高飲食

過多攝入甜食會加重胰腺負擔，如果胰腺不堪重負，則可能誘發癌變。而高脂肪、高蛋白飲食還會刺激胃腸道釋放縮膽素和其他激素，增加胰腺對致癌物的敏感性，導致胰腺癌的發生。

## 乳腺癌吃奶油乳酪、吃保健品

愛吃油炸食品、奶油、乳酪等，長期大量攝取脂肪，會使身體發胖，降低免疫功能，還可產生大量類雌激素及前列腺素樣物質，刺激腫瘤的發生及增長。而保健品中的雌激素雖然能延長女性的“青春期”，但也能導致乳腺導管上皮細胞增生，甚至發生癌變。



## 春季氣候多變易失眠 四款食療緩解失眠癥狀

都說“春眠不覺曉”，然而事實上，春天也是個失眠的高發季節。應對失眠，症狀嚴重的患者要按時服藥，輕微的患者可通過飲食來改善……

### 1. 蓮子桂花冰糖湯

蓮子120克，冰糖150克，桂花15克。蓮子用冷水泡漲，去心，上籠蒸45分鐘，備用。銀耳用溫水泡軟，除去黃根、洗淨，蒸熟備用。

鍋中倒入適量清水，加冰糖、桂花，燒開，放入銀耳略燙，撈出放入大湯碗中，然後把蒸熟的蓮子倒入大湯碗中，把鍋中冰糖汁澆在碗內即可。

可佐餐食用。可滋陰潤肺、補脾安神，適用於各種慢性損傷性肺病所致的失眠、心煩、乾咳、咽喉乾燥以及食欲不振等的輔助治療。

### 2. 豬心蓮參圓肉湯

豬心1個(約250克)，蓮子50克，太子參25克，桂圓肉10克，食鹽、

味精各少許。豬心、蓮子(去心)、太子參、桂圓肉洗淨，放入沙鍋中，加清水500毫升，用猛火煮沸後，再改用小火燉3小時，加食鹽、味精調味。

可佐餐食用。可補心健脾、安心養神，適用於心脾不足、脾虛氣弱所致的失眠、精神不佳、神疲肢倦、心煩心悸以及記憶力下降等的輔助治療。

### 3. 杞子山藥豬腦湯

枸杞子25克，山藥50克，豬腦(2個)30克，生薑、生蔥各適量，食鹽少許。山藥、枸杞子洗淨，豬腦洗去血漿。

先把山藥、枸杞子、薑、蔥放入沙鍋中，加清水500毫升，用小火燉30分鐘，放入豬腦，再燉30分鐘，加入食鹽調味即可。

可佐餐食用，連服3~7天。可滋補肝腎、安神益智。適用於糖尿病肝腎陰虛所致的失眠、耳鳴、健忘、頭暈頭

痛、五心煩熱、煩躁易怒、腰膝酸軟等的輔助治療。

### 4. 人參豬腦五味湯

豬腦2個，人參、五味子各6克，麥冬、枸杞子各15克，生薑4片，食鹽少許。

把豬腦、人參、麥冬、五味子、枸杞子、生薑分別洗淨，一起放入燉盅內，加開水500毫升，加蓋後用小火隔水燉3小時，然後加入食鹽調味即可。

可佐餐食用。可補氣養陰、安神健腦。適用於失眠症屬心肺兩虛、腎陰不足所致的頭暈目眩、耳鳴多夢以及記憶力減退等的輔助治療。

1. 鮮丹參、鮮酸棗根。水煎，主治失眠、健忘、夜多怪夢。

2. 雞蛋2個，枸杞、紅棗10枚。先將枸杞、紅棗用水煮30分鐘，再將雞

蛋打入共煮至熟。主治失眠、健忘。

## 最傷胃的十種錯也許你每天都在犯

俗話說“十胃九病”，胃作為人體重要的消化器官，是非常容易得病的。可胃的健康常常被我們認為是每個人的通病而忽視，即使出現問題也不知道如何調養，很多人因此成爲胃病“接班人”。

殊不知，胃是我們人體第一個接觸外界的消化系統，因此一旦出現某種狀況，那麼胃是第一受到影響的。同時胃也是人體能量和營養的第一站，第一站沒有把控好，那麼身體的其他臟器也會相應的出現問題。



### 最傷胃的十種錯

#### 1、邊吃邊說

食不言，寢不語，這是古語。放到現在，為了能夠認真的細嚼慢嚥，所以也要忌諱吃飯時說話或大口吞咽。避免咽下的氣體多，導致消化不良。與此同時，吃得快，還容易造成食物燙傷口腔和食管黏膜。

#### 2、口味重

烤制或醃制的食物雖然口感很棒，但經常吃的話，會增加致病風險。

而且，高鹽重口味食物會加重高血壓和心血管疾病的發生，也會損傷胃黏膜的保護層，增加病變概率。

#### 3、吃水果不講究

水果如柿子、山楂、棗等，其鞣質可在胃內與胃酸、果肉蛋白發生作用，形成膠凍狀物質，最後可能形成胃石。

因此，對於中老年人而言，一定要記得別空腹吃大量柿子、山楂等。

#### 4、愛喝高度酒

小酌怡情，貪杯傷胃。酒精飲品在20°以上時，每小時飲用超過100ml，就可能直接破壞胃黏膜屏障，引起充血、水腫、糜爛，甚至出血。

飲酒時儘量選擇低度酒，且不要過度飲酒，避免急性傷胃。

#### 5、愛煙成癮

抽煙的人以為尼古丁只會進入肺，殊不知，煙霧也會隨著消化道進入胃，直接刺激胃黏膜。

引起黏膜下血管收縮、痙攣，胃黏膜缺血、缺氧，長此以往形成胃潰瘍。

#### 6、藥物刺激

很多人在吃藥後，感覺腸胃不適，很難受，這可能是藥物刺激到了，常見的阿司匹林、布洛芬等，都是對胃可能造成刺激的藥物。

#### 7、飲食不衛生

不飲生水，不吃生食，這也是遠離胃病的基礎常識。

不潔的食物和飲用水是幽門螺桿菌的主要來源，帶有病原體的食物可能導致急性腸胃炎。

#### 8、吃飯沒准點

“廢寢忘食”似乎成了不少人的習慣，然而就是無意間的饑一頓、飽一頓，會慢慢侵蝕胃的健康。

胃是一個嚴格遵守“時間表”的器官，胃液的分泌在一天中存在生理性的高峰和低谷，以便於及時消化食物。

#### 9、暴飲暴食

早飯匆匆忙忙、午飯簡單對付、晚飯暴飲暴食，甚至還有人睡前再來點夜宵，健康的胃往往就在任性的吃和暴飲暴食中被破

壞。

因為暴飲暴食會使得胃部擴張，變得越來越大，讓你吃多少也感覺不到飽，長此以往會誘發胰腺炎。

#### 10、愛咖啡也愛濃茶

當飲濃茶、喝咖啡成爲一種流行時，又有誰知道，濃茶和咖啡除了提神醒腦以外，也會傷害胃的健康。

濃茶和咖啡都是中樞興奮劑，能通過神經反射直接影響胃黏膜，導致胃黏膜充血、分泌功能失調、黏膜屏障破壞，從而促發胃炎、胃潰瘍的發生。

#### 四招教你養好胃

1、按揉沖陽穴 胃不太好且常出現腹瀉時，按揉沖陽穴幾分鐘，就會得到緩解。

沖陽穴是胃經的原穴，專門管理胃的。當您出現消化不良、胃脹、腹瀉等症狀時，就可以按揉沖陽穴來補胃，能收到很好的效果。

2、首選圓白菜 圓白菜被譽爲天然“胃菜”，生津止渴助消化，能夠促進胃液分泌，保護胃黏膜。

胃不好的人，尤其是患有胃潰瘍、十二指腸潰瘍的人，可以將圓白菜榨汁飲用，每天一杯。還可以加入少量蜂蜜食用，對促

進潰瘍癒合有非常好的幫助。

3、經常喝粥 稀軟溫熱的粥屬於養胃佳品。每天喝一次粥是最實惠簡單的養胃妙招。

針對不同的人群和不同的體質，可以在白粥中加入一些藥材。薏米有健胃、消水腫、清肺熱等功效。

而紅豆也有明顯的健脾開胃功效，熬成粥後營養成分能夠充分吸收，也不會給脾胃造成負擔，還可放點紅棗和枸杞。

早餐吃牛奶燕麥粥，可以養胃和脾;晚餐吃小米粥，暖胃安神。

4、運動健胃 最簡單的養胃運動發生在我們的嘴巴裡——每天早晨用舌頭攪動出津液併吞下去，有生津和胃的功效。

經常活動腳趾可以起到健脾養胃的作用。活動腳趾時可採取站立或坐位，雙腳放平，緊貼地面，與肩同寬。

腳趾連續做抓地、放鬆的動作60至90次，對腳部經絡形成鬆緊交替刺激。做此動作時可赤腳或穿柔軟的平底鞋，每日可重複多次。

寫在最後，對於腸胃不好的人，我們更要注意自己的飲食，以清淡爲主，不要吃冷的食物，以免腸胃病情的加重。

## 感冒不能吃的東西 七種食物要忌口



感冒了怎麼辦？除了必須吃藥，多休息外，在飲食上也必須有所禁忌。特別在這樣的季節，當你感冒時，你必須要警惕你的飲食，這樣才能助較舒適地度過感冒，並快速恢復健康……

### 一、忌多吃雞蛋：

雞蛋所含營養的確豐富，但不宜在發燒期間多吃雞蛋，這是因為雞蛋內的蛋白質在體內分解以後，會產生一定的額外熱量，使的機體熱量增高，加劇發燒症狀，並會延長發熱時間，增加患者痛苦。

### 二、忌多喝茶：

喝濃茶會使大腦保持興奮的狀態，且使脈搏加快，血壓升高，進而使患者體溫升高、煩躁不安。同時，茶葉水也會影響藥物的分解、吸收，降低藥物的療效。

### 三、忌多喝冷飲：

如果是不潔食物引起的細菌性痢疾等傳染病導致的發燒，胃腸道功能下降，多喝冷飲會加重病情，甚至使病情惡化而危及生命。

### 四、忌多食蜂蜜：

發燒期間應以清熱爲主，不宜滋補。蜂蜜是益氣補中的補品，如果多服用蜂蜜，會使患者內熱得不到很好的清理、消除，還容易併發其他病症。

### 五、忌多食辛辣：

由於感冒後體溫升高，體內新陳代謝旺盛，在此情況下亂吃薑、蒜、辣椒之類的溫熱辛辣食品，會以熱助熱，加重病情，不利於退熱與早日康復。

### 六、忌強迫進食：

有些孩子發燒時，家長往往認爲發燒消耗營養，不吃東西那就更不行了。於是，他們強迫孩子進食，有的還拼命給孩子吃高營養食物。其實，這種做法適得其反，不僅不能促進食慾，而且還會倒胃口，甚至引起嘔吐、腹瀉等，會使病情更加嚴重。

### 七、忌食海鮮：

海鮮營養豐富，但專家指出，人們食用海鮮要控制好分量，否則可能引發疾病，一些特殊人群更要注意。