

很多癌症都是“省”出來、“懶”出來的！這 6 個習慣太傷身，快看看你是不是也中招了

13-09-2021 上海市消保委

如今癌症的發病率逐漸升高，每年都會帶走無數鮮活的生命，是名副其實的“健康殺手”。很多人都非常疑惑：為什麼癌症說來就來，讓人一點防備都沒有？

實際上，“冰凍三尺非一日之功”，癌症的發生也是一個日積月累的過程。除了基因，一些不良的生活飲食習慣也可能會導致癌症，尤其與“省”和“懶”這 2 個字密切相關！

1.省電：做飯不捨得開油煙機

現在幾乎家家都安裝了油煙機，但有些節省慣了的老人，總擔心它費電，做飯時能不開就不開。但食用油在高溫下性質會改變，能產生大量的有害物質，比如：

◎130°C時，不飽和脂肪開始分解，會逐漸形成苯並芘、二硝基苯酚(DNP)等可能致癌物；

◎150°C時會產生“丙烯醛”，會刺激眼、鼻、喉等部位，導致眼睛乾澀、咽喉發乾、胸悶頭暈、有嘔吐感等不適症狀；

◎200°C以上會產生氮氧化物等強毒性物質，長期過量吸入會影響到呼吸系統，可能引發鼻咽喉炎、支氣管炎、肺炎、肺氣腫等。

資料顯示，長期接觸油煙的人群，患肺癌的風險比普通人高 2~3 倍！這也是女性肺癌高發的一大重要原因。

【建議】：開火前就要打開油煙機，做飯結束後等上幾分鐘再關；油煙機更推薦下吸式、吸力強的，更能吸走油煙，降低危害。

2.省錢：蔬果壞了不捨得丟，日常用品不捨得換

1、蔬果腐爛，可能滋生“致癌因子”

花生、玉米、蘋果.....很多食物買回家裡後，放著放著就壞了。這時總有不少人為了節省食物，選擇將腐爛發霉的部分切掉繼續吃，但這樣真的安全嗎？當心裡面已經產生了大量的“致癌因子”！

比如花生、玉米等澱粉類食物腐敗變質後，可能會滋生黃麴霉菌，長期食用，可導致 DNA 改變，誘發肝癌；而蘋果、香蕉等水果腐爛，多是由鏈格孢霉菌、擴展青霉等微生物侵染導致的，輕則可能引起代謝功能紊亂、腎臟水腫，重則可損傷神經、呼吸、泌尿系統，甚至導致肝臟癌變。

更重要的是，這些病菌的殺傷力往往比肉眼可見的要大，當腐爛達到一定範圍時，可能整個水果都已經“有毒”了。

【建議】：◎花生、玉米、豆類等澱粉含量高的食物，應乾燥密封儲存，可用花椒+乾海帶製成除濕包，有助於防蛀防霉。一旦食物發生霉變，最好整包丟棄。

◎水果儘量挑新鮮的，現買現吃，如果腐爛了，哪怕看起來影響不大，也最好不要食用。

2、日常用品不換新，可能成為“病菌溫床”

還有的人為了省錢，廚房裡的砧板、竹木筷往往一用就是好幾年。殊不知，就是這並不起眼的地方，很容易藏污納垢！

砧板長時間使用後上面往往有較多的刀痕，而竹木筷長時間使用後往往會出現開裂的情況，容易隱藏食物殘渣並導致發霉，可能產生致癌物--黃麴霉毒素，甚至隨著進食攝入，增加肝癌、食管癌、胃癌、結直腸癌、卵巢癌等癌症的風險。

此外，廚房的環境往往比較潮濕，尤其是梅雨季節，木質的砧板和筷子很容易滋生霉菌，因此及時換新很重要。

【建議】：砧板、筷子使用半年後就要進行更換，如果已經出現發霉的情況，一定要扔掉，不要再繼續使用了；在用砧板時也要注意，生食和熟食分開切，並且要定期消毒。

3.省菜：隔夜菜不捨得倒掉

我國居民，特別是一些農村人口，都有吃隔夜菜的習慣。吃不完的飯菜，第二天、第三天繼續吃，不放到變質發餿絕不倒掉。其實這種“節省”也容易讓身體“遭殃”。一方面，隔夜菜不僅會流失大量營養，還容易滋生細菌，對於胃腸功能本來就弱的人，吃後易腹瀉；另一方面，隔夜菜放置過久，會產

生亞硝酸鹽，當它進入胃裡，會跟蛋白質反應產生具有致癌作用的亞硝胺，長期食用就可能導致細胞突變，誘發胃癌。

【建議】：吃不完的菜應該及時密封冷藏，並在 24 小時內食用，但更建議現做現吃；而且剩飯菜吃前一定要高溫加熱。

4.懶得運動：能坐著就不站著

很多人平時不是久坐辦公，就是在家臥床休息；偶爾出門一趟，也是能坐車絕不走路，將“能躺著就不坐著，能坐著就不站著”的理念貫徹到底。殊不知，這種“懶法”會悄悄埋下癌症風險。

研究發現，久坐的人患腸癌的風險會增加約 44%！久坐會影響血液循環不暢，血液循環不暢又直接導致腸道的蠕動速度變慢，以及有毒代謝產物向下運送和排出身體的時間變長，長年累月便會增加腸炎，甚至是腸癌的風險。

而久坐人群更容易腹型肥胖。若是脂肪大量沉積在肝臟，會慢慢演化成脂肪肝，不僅會影響肝臟解毒功能，進一步增加肝纖維化、肝癌等風險，還易造成機體免疫力下降，增加多種疾病風險。

【建議】：

◎每坐 1 小時就站起來活動活動，勾勾腳尖、踮踮腳，或者按摩一下膝關節，促進血液循環；

◎每天堅持 30~40 分鐘的中強度運動（即保持運動心率= $(220-\text{年齡}) * 50\% \sim (220-\text{年齡}) * 70\%$ ），可以充分調動棕色脂肪，燃燒白色脂肪，幫助控脂減肥。

5.懶得吃早飯：身體能量不足

早餐是一天中非常重要的一頓飯，人體每日所需能量的 30% 左右都來自早餐。然而許多學生和上班族，在工作日為了多睡會，常常不吃早飯；即使到了週末，也經常一覺睡到中午，直接將早飯連著午飯一起吃。時間久了，身體就會“反抗”。

首先，長期不吃早飯會導致營養不良，容易出現頭暈、乏力、昏厥等低血糖症狀；其次，甲狀腺等內分泌系統會失調，身體的免疫力也會下降，增加便秘、胃炎、膽結石等多種疾病的風險。更有德國埃朗根大學對 7000 人

長期跟蹤調查後發現，40%的人習慣不吃早餐，比其他人的壽命平均減少了2.5歲！

【建議】：每天一定要按時吃早餐，且時間最好不要晚於9:30；早飯還得吃得有營養，儘量吃到3類食物：包子等澱粉類主食，雞蛋、牛奶等優質蛋白，1-2種新鮮蔬果，以保證營養均衡。

6.懶得體檢：錯過癌症最早發現期

1/3的癌症其實是有治癒希望的，只要你發現得早。但在我國，很多人缺乏早篩意識，懶得去醫院，懶得體檢，忽視了身上的癌症信號，錯過最佳治療時機，硬生生將其“拖”成了不治之症！

以結直腸癌為例，早期腸癌的五年平均生存率高達90%以上，而晚期生存率僅為14%。因此，樹立定期體檢意識非常重要，尤其是高危人群，要注重癌症篩查，早發現、早診治。

【建議】：

◎乳腺癌篩查：一般情況下，年輕女性可以做乳腺B超檢查；40歲之後則最好1-2年進行一次鉬靶檢查。

◎胃癌篩查：建議普通人40歲做第一次胃鏡，一切正常後每兩年做一次；有基礎疾病或者家族史等高危人群，每年進行一次胃鏡檢查。

◎肺癌篩查：50歲以上的人群，應每年做一次低劑量螺旋CT，有助於早期發現肺癌；有肺癌家族史的人、長期吸煙的人是肺癌的高危人群，建議提早開始檢查。

◎結直腸癌篩查：普通人群建議50歲後每年體檢時做一次肛腸檢查；而有家族性息肉病的人群，有炎症性腸病的人、飲食不良的人都是高危人群，建議提前到30歲，每年進行腸鏡檢查。

◎肝癌篩查：慢性肝炎病史、家族史的人，以及糖尿病、肥胖、酗酒人群都是肝癌高危人群，建議每半年做一次彩超，同時抽血化驗甲胎蛋白，檢查肝功能以評估肝臟狀態。