

6个看似节省的习惯

可能是致癌的“元凶”

很多癌症不是短时间内发生的,而是与日常的生活习惯息息相关。特别是一些本不该节省的“节省”,看似好习惯却可能是导致癌症的“元凶”。

■据央视网

1 食物坏一点继续吃

水果烂了一小块,面包长了一点霉菌,甘蔗一小段变质了……有的人认为只要把坏掉的部分切除干净,好的地方还可以吃。复旦大学附属中山医院医师表示,霉变水果的可见霉斑只是“冰山一角”,霉菌和毒素早已扩散至内部。食用发霉食物可能导致肠道不适、过敏反应和呼吸系统疾病

等健康问题。而霉菌生长过程中产生的有毒代谢产物——真菌毒素,可引起中毒、免疫缺陷、致癌、致畸等健康危害。

健康建议:购买新鲜的食物,每次少买一点,吃完再买,已经霉变的水果扔掉更保险。尽量少买已经切好、搭配好的半成品蔬菜和水果。

2 怕浪费常吃剩饭剩菜

很多人将吃不了的饭菜反复加热继续吃。偶尔吃一顿没关系,但如果长期吃剩饭剩菜,就可能带来危害。中山大学肿瘤防治中心胃外科主任周志伟表示,不健康的饮食习惯包括经常吃高盐、腌制食

品,剩饭菜;剩饭菜等是胃癌的“推手”。

健康建议:世界卫生组织建议,熟食在室温下不得存放两小时以上,不要在冰箱里放超过三天,剩饭菜加热次数不应超过一次。

3 木筷子长期不更换

一双筷子使用几年是不少家庭常有的事,很多人认为,筷子没坏就没有必要换。国家食品安全风险评估中心风险交流部研究员韩宏伟表示,很多家庭使用的是竹筷或木筷,竹制品与木制品两种产品是霉菌最喜欢的生存环境,且只要环境不干燥、物质本身湿度

含量达到一定程度,仅需一天时间即可生成。发霉的筷子上可能有黄曲霉毒素,这是一种致癌物,容易诱发肝癌。

健康建议:经常用的竹筷子、木筷子每半年更换一次。洗完的筷子小头朝上大头朝下,让它晾干,避免发霉。筷子横着放,不利于排水,更容易发霉。

4 食用油放太久继续吃

不少人认为,食用油只要在保质期内都可以食用,其实不然。有测试显示,食用油一旦开封,3个月是安全用油的临界点。油脂氧化和酸败后,常含有黄曲霉毒素污染,会产生一股“哈喇味”,加热时

烟大、呛人,这些因素有可能诱发肝癌。

健康建议:如果家中人口少,最好买小桶装的油。大桶油一定要用油壶分装,油壶则选择磨砂工艺或不透明的更安全一些。

5 反复使用回锅油

油炸食物会用很多油,为了不浪费,有的家庭会使用剩下的油继续炒菜肴用。四川省成都市第三人民医院营养科余婉婷表示,炸过食物的油经过高温加热,会产生反式脂肪酸和有毒的油脂氧化产物,当继续使用这种

油高温烹调时,致癌物会急剧增加。

健康建议:有公共营养师表示,可用剩油来做面食,例如葱油饼、花卷、点心等,如果油中有固体杂质,先过滤一下。剩油可以做汤,尤其是蔬菜汤,可以在汤里放一点。

6 不舍得开抽油烟机

有些人做菜习惯用大火爆炒,为了省电,舍不得用抽油烟机,这时就会吸入大量油烟。中日友好医院呼吸与危重症医学科主治医师陶新曹表示,厨房油烟对人的影响,从小了说对鼻、眼、咽喉黏膜有较强的刺激,可引起鼻炎、咽喉炎、气管炎等呼吸道疾病,长期油烟的

吸入能导致慢阻肺。此外,厨房油烟也是引发肺癌的危险因素之一。

健康建议:开火前先打开抽油烟机,每次煤气炉点火、熄火时可能会泄漏一点燃气,同时燃气燃烧时也会产生废气,有害健康。炒完菜,抽油烟机再开几分钟,让油烟完全排干净。



健康是幸福的前提,吃动平衡则是保持健康的关键,“管住嘴,迈开腿,吃动平衡”的理念,正逐渐深入人心。只有“吃”“动”相得益彰,才能按下健康生活的启动键!

■据《光明日报》

吃动平衡,按下健康生活启动键

科学饮食,从源头把控健康

最新版的《中国居民膳食指南》提出平衡膳食八准则,第二条就强调了“吃动平衡”。合理饮食是实现这一平衡的关键。

对此,北京协和医院临床营养科主任于康强调,首先要严把能量摄入关,特别强调减少诸如糖油混合物等高能量食物的摄入,避免一些所谓高能量密度的烹调或者食物调配方法,比如喝咖啡放糖或者奶精,它的能量密度就会高,导致总能量摄入超标。其次,可以选择既能增加饱腹感又能能量相对偏低的食物,例如绿叶菜、粗粮、大豆及其制品等。

对于那些单纯肥胖而又喜欢主食的人,于康建议,通过每周减少半两主食的节奏,逐步降至原来主食量的1/2或1/3。在主食分布上,建议以早餐、午餐作为主食的主要来源,晚餐尽量减少主食并且选择蛋白较高、脂肪较低的食物,比如清蒸鱼、豆腐等。

掌握健康饮食技巧

什么是“四避免”?一是避免进食过快。每餐时间应超过20分钟,细嚼慢咽,因为进食过快容易造成能量超标;二是避免进食过饱。培养一种每餐7分饱、8分饱的习惯;三是避免进食过晚。否则会扰乱身体的生物节律,发胖风险随之增高;四是避免零食过多或随意进食。

“一调整”即尝试调整进餐的顺序,把一些相对能量低、饱腹感强的食物放在前面吃,把一些相对能量高的食物放在后面吃。

“要保持淡口味,避免重口味

特别是过咸的食物,这会刺激食欲,增加吃饭的欲望,有些超重或肥胖的人还会增加高血压的风险。”于康提醒。

科学运动,保持身体平衡

吃动平衡,顾名思义就是在饮食与运动之间找到平衡点,从食物中摄入的多余能量,通过运动的方式消耗,达到身体各机能的平衡。

保持健康,如何科学地“动”?国家体育总局体育科学研究所研究员路瑛丽建议,成年人每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,或者75分钟较大强度运动,以及2-3次抗阻运动。有氧运动包括健步走、健身操、广场舞、跑步、游泳、骑行等,抗阻运动则有俯卧撑、深蹲、平板支撑等。“长期坚持碎片化运动,也有助于改善体成分。”路瑛丽提醒。

有些人认为,控制体重及减重有利于健康。路瑛丽提醒,以下这些误区要避免:一是和饮食相关的方法和观念,比如极端节食、摄取单一食物、不吃主食等,这种方式虽能短时间控制体重或减重,但如果长期如此,容易造成营养缺乏。二是与运动相关的,比如忽视运动或者大量运动。缺乏运动容易导致肌肉的流失,大量运动又容易引起疲劳和损伤,且快速减重容易反弹,还有健康隐患。三是过度依赖一种或者几种快速减肥的药品或者减肥产品,这样效果不能持久,还可能带来健康风险。

吃动平衡,既能增加愉悦感,也能保持总能量的平衡。于康认为,要放松心态,如果某一餐吃多了,也不必太过纠结,下一餐少吃点或者加大点运动量,就平衡回来了。