



很多癌症是“省”出来的

6个不良生活习惯快戒掉

据估计,我国新发癌症病例近406.4万,约241.35万人死于癌症。也就是说,每天都有一万多人确诊癌症。癌症除了遗传和环境因素外,还有很多与生活习惯有关,特别是一些看似“节省”的好习惯,却恰恰是导致癌症的“元凶”。

省钱 买打折不新鲜果蔬

一些人图省钱,买折扣力度大、不新鲜的水果蔬菜,而且常常一买买很多,短时间内吃不完。

这样的果蔬,有的已经部分腐坏,有的在贮存过程中慢慢发霉,腐烂变质。为了不浪费,很多朋友常常把腐坏的部分去掉继续吃。

但是,食物一旦发霉,没发霉的地方也可能存在霉菌、细菌及毒素,长期吃腐烂变质、发霉的食物,对肝脏的损伤很大,有致肝癌的可能。

水果、蔬菜一定要买新鲜的,如果食物腐坏变质,一定不要再食用了。

省菜 经常吃剩菜

生活中很多朋友做饭时习惯多做,分量很大,一顿甚至几顿都吃不完,然后反复加热继续吃,一直到吃完为止。

剩菜尤其是剩下的绿叶菜中,亚硝酸盐含量较

高。长期食用,亚硝酸盐便在体内积累,积累到一定程度,会增加消化道癌风险。

饭菜可以隔顿吃,尽量不要隔夜吃。而且放置时间长、反复加热的蔬菜,营养也会有损失。因此,烹调的时候要大致计算好,不要做太多,每顿尽量吃完,尽量不剩下蔬菜,尤其是绿叶菜。

省心 吃超加工的食物

一些人图省心,不喜欢做饭,经常购买即食的超加工食物,比如香肠、汉堡、方便面、比萨、卤味等,这些食物大多糖分、盐分或脂肪的含量高,而且通常保质期很长,如果油脂酸败了,可能就成为身体的“衰老杀手”。

再比如火腿肠、香肠这些加工肉制品,通常含有亚硝酸盐,因此应尽量限制食用频率。

所以,建议大家尽量少外卖或购买这类超加工食物,实在想吃了,尽量注意科学搭配。

省电 抽油烟机关太早

一些中老年朋友为了省电,炒完菜随手会把抽油烟机关掉。但是,这种行为却会为健康带来隐患。

厨房油烟含有醛、酮、酸等有害物质,长期接触,轻则出现食欲不振、头晕恶心,严重的甚至还会头痛、胸闷、耳鸣,长期吸入厨房油烟中的苯并芘、二硝基苯酚等致癌物,会增加肺癌风险。

使用抽油烟机时应该遵循早开晚关原则,在做饭产生油烟之前就打开油烟机,炒完菜后还要让抽油烟机再运行3至5分钟。

省油 吃擦锅饭

有的老年朋友为了省油,会将剩下的菜汤拌米饭或粥,然后吃进肚子里,也有一些朋友有“擦锅”的习惯,炒完一锅菜盛出来,锅里还剩些油渣,这时用米饭或馒头再把锅擦干净。这样做会导致主食能量密度大幅提

高,长此以往容易患高血脂。

此外,汤中油、盐含量一般较高,所以用肉汤、菜汤泡饭很容易带来高油高盐的风险。还可导致肥胖,肥胖与乳腺癌(绝经后)、结直肠癌、子宫内膜癌等13种癌症有密切关系。

因此,建议大家对于汤、锅中的油渣,不要食用。

省力 久坐不运动

久坐会引发很多健康问题,还会致癌。而避免久坐适量运动可以显著降低乳腺癌、子宫内膜癌、肝癌、肾癌和结肠癌的发病风险。

走路不光能防癌、锻炼身体,还能呼吸新鲜空气,调节视力,愉悦心情,好处多多。如果不方便进行其他运动,一般成人可以每天快走6000至10000步,每天走,大步走,每天连续走30至40分钟,每周累计200分钟以上,争取达到300分钟。注意,特殊患病人群,运动还是要遵医嘱。

于康

健康度夏远离“空调病”

炎炎夏日,很多人都喜欢吹空调降温度夏,但长时间待在空调房内,可能会导致“空调病”。

随着空调在工作场所和居室内普及,“空调病”在夏季的发生率逐年增加,尤其是老人、儿童、女性更需注意。

室内外温差过大、骤冷会导致人体血管突然收缩,出现肌肉、筋膜痉挛,表现为酸痛、僵硬,诱发炎症,还会加重心脏负担,诱发心血管疾病;空调吹出来的风湿度比较低,容易导致室内空气干燥,造成上呼吸道和皮肤干燥;如果没有及时清洗空调,过滤网上附着大量的微小灰尘及尘螨会吹入房间内,诱发过敏;而长时间呆在空调房,空气不流通会造成头晕、易疲劳等。

科学使用空调,正确防暑降温,应避免长时间处于密闭的空调环境,经常开窗通风,最好2-3小时一次;室内外温差不宜过大,室内温度最好控制在24-26摄氏度;定期清洗空调,防止致病微生物过度繁殖,诱发过敏。此外,尽量不要让空调的冷风直接吹在身上,尤其是刚从室外较热的环境进入空调房时,可先在室内外交界处让身体适应几分钟,再逐步进入空调房。乔业琼

讲文明 树新风 公益广告

在家分好类 出门正确投

剩饭剩菜水果皮投绿桶



中共青岛市委宣传部

讲文明 树新风 公益广告

文明出行 践行礼让 遵规守纪 尊老爱幼



中共青岛市委宣传部