

《抗炎饮食预防肿瘤的专家共识》发布 跟着清单吃 防癌防慢病

日前,由中国抗癌协会肿瘤营养专业委员会等共同发布了《抗炎饮食预防肿瘤的专家共识》,重点推荐通过抗炎饮食来防治肿瘤。共识指出,肿瘤高危人群采用此类膳食模式,可减小发生长期负面代谢后果的可能性。

在介绍抗炎饮食之前,首先要明确抗炎饮食的“炎”指的是什么。

抗炎饮食中的“炎”指的是机体慢性炎症。如果机体长期存在慢性炎症,久而久之,会增加各种慢性非传染性疾病(如癌症、心血管疾病、糖尿病、慢性肾病、非酒精性脂肪肝以及自身免疫和神经退行性疾病等)的风险。

所以,想要降低机体慢性炎症,一定要多吃“抗炎食物”,少吃“促炎食物”。

抗炎饮食预防肿瘤推荐要点

主食:全谷物有抗炎潜力
①全谷物碳水化合物
全谷物碳水化合物具有抗炎效应并有利于血糖稳定。糙米、燕麦、荞麦、黑米、玉米、大麦、薏米等全谷物含有丰富的膳食纤维,膳食纤维的膳食炎症指数(DII)评分较低,为-0.663/g。小麦麸皮及胚芽中富含膳食纤维和各种酚类植物化合物,具有抗炎效应。

膳食炎症指数(DII)是评估机体的整体膳食炎症潜力的客观工具,是根据饮食对6种炎症标志物影响的数据制定的,膳食炎症指数评分正值代表膳食成分有促炎潜力,负值代表有抗炎潜力,0表示不具有炎症效应。

②精制碳水化合物
白米、白面这类精制碳水化合物,具有促炎潜力,日常饮食要注意粗细搭配。

③薯类
目前未发现薯类的抗炎效应,不过,薯类比精制白米、白面更值得推荐。

脂肪:ω-3脂肪酸有抗炎潜力
总脂肪的膳食炎症指数评分为0.298/g,脂肪摄入量不超过总能量的30%,宜选择单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。

①限制饱和脂肪酸和反式脂肪酸
饱和脂肪酸(膳食炎症指数评分0.432/g)和反式脂肪酸(膳食炎症指数评分0.429/g)具有促炎潜力,需要限制摄入。

饱和脂肪酸的主要来源:猪牛羊的肥肉、猪油、黄油等,可可籽油,椰子油和棕榈油。反式脂肪酸的主要来源:我国居民摄入的反式脂肪,主要来自食用油的不合理烹调,植物油在高温或反复加热时,会产生反式脂肪。另外,一些加工零食也可能含有反式脂肪,购买时要注意查看食品包装上的说明。

②推荐不饱和脂肪酸
ω-3多不饱和脂肪酸的膳食炎症指数评分为-0.436/g。在医生指导下每天服用至少1.5g的ω-3多

不饱和脂肪酸补充剂与肿瘤患者体重、食欲、生活质量、治疗耐受性和生存率的改善,以及术后发病率的降低有关。

ω-3多不饱和脂肪酸的主要来源:鱼贝类、紫苏籽油、亚麻籽油、亚麻籽等。

蛋白质:有轻微促炎潜力

蛋白质有轻微的促炎潜力,膳食炎症指数评分为0.021/g。

不过,由于肿瘤患者代谢紊乱,蛋白质消耗增加,建议一般肿瘤患者提高蛋白质的摄入,每天1~1.5g/(kg·d)。如果合并肾功能损害,则摄入量不应超过1g/(kg·d),具体可遵医嘱。

蛋白质来源优选鱼类、家禽、蛋类、低脂乳制品、大豆食品、坚果等食物,少食红肉和加工肉类。

蔬菜和水果: 占总食物重量2/3

理想的抗炎饮食中蔬菜水果应占总食物重量的2/3。因为水果蔬菜中含有

丰富的维生素和矿物质,具有较好的抗炎活性。

部分植物化合物如黄酮、花青素、丁苯甲酸酯等多酚类植物化合物,具有较大的抗炎潜力。富含此类植物化学物的食物有紫甘蓝、蓝莓、黑莓、黑枸杞、黑加仑、桑葚、紫薯、大豆、柑橘类等。

限制饮酒

酒精膳食炎症指数评分较低,为-0.278/g,具有一定的抗炎潜力,但在肿瘤防治中,应避免长期过量或大量饮酒,肿瘤患者应戒酒。

适量饮用绿 / 红茶

绿/红茶具有抗炎潜力,其膳食炎症指数评分为-0.536/g,可据个人健康状况和习惯,适量饮用红茶、绿茶,不过,不宜太浓。

烹调方式少用煎、炸、烤

宜选用烩、炒、蒸、煮的烹调方式,少用煎、炸、烤等方式。食物经煎、炸、烤后促炎性增加。 余冰玥

多爬楼 益心脏

北京大学公共卫生学院的流行病学家与生物统计学家发现,每天至少爬五层楼梯(50节台阶),患心脏病的风险降低20%。这一发现突出了爬楼梯作为普通人群预防动脉粥样硬化性心血管疾病主要措施的潜在优势。

分析结果显示,每天爬五层以上的楼梯可以将患心血管疾病的风险降低20%。每天爬更多的楼梯尤其能降低不敏感人群患心血管疾病的风险。

然而,更易感的人患心脏病的风险增加可以通过每天爬楼梯来有效地抵消。

研究证实,对于高危患者来说,爬楼梯是一种将锻炼纳入日常活动的低成本且便捷的方式。

短时间爬楼梯是一种高强度的运动,是提高心肺体适能和改善血脂的有效方法,适合无法达到目前推荐体育活动量的人群。王喜瑞

“糖炒栗子” 一天不要超8颗

天气渐冷,又到吃“糖炒栗子”的季节。板栗素有“干果之王”的美称,含有丰富膳食纤维、脂肪、蛋白质、矿物质以及维生素。同时板栗中也含有大量碳水化合物,热量较高。北京市隆福医院主管营养师柳月明提醒,吃板栗应控热量,趁热吃。

控量吃

板栗是药食同源食物。“从中医角度看,它具有健脾益肾功效。”柳月明介绍,板栗热量较高,还含有少量脂肪、蛋白质及维生素C。100个栗子含热量大概200卡路里,和同等重量的馒头差不多,一天食用量不要超过8颗。

趁热吃

凉板栗不易于消化。因板栗中含有较多淀粉,主要是支链淀粉,也含一定比例的直链淀粉,直链淀粉冷却后会产生较难消化的抗性淀粉,吃完后可能会引发胃肠不适。

久坐族少吃

有减肥需求人群、平时活动量很少的人应少吃板栗,糖尿病患者也不宜多吃。栗子碳水化合物含量高,不利于餐后血糖的控制。以上人群消耗本来就少,吃高热量食物,体内积累的碳水化合物会转化为脂肪储存在小腹部位。刘旭

生活指南

尼龙丝测试糖足风险

糖尿病患者及早了解糖尿病足的预防及早期检测方法非常重要,可以有效帮助糖尿病患者尽快识别糖尿病足早期风险,避免发生严重后果。推荐一种即简单又经济实惠的检查方法:10克尼龙丝足部感觉测试,如果在家中自测时没有尼龙丝,可用扫床时用的小扫帚上的塑料细丝代替。

测试方法:双脚脱去鞋袜,坐于沙发上或躺在床上,闭目放松,用10克尼龙丝测试足部皮肤。要注意的是,测试前在检查者手掌上试验2~3次,尼龙丝不可过于僵硬;测试时尼龙丝应垂直于测试的皮肤,施压力使尼龙丝弯曲1厘米,然后去除对尼龙丝的压力;测定下一点前应停止2~3秒;测定时应避免胫胫,

但应包括容易发生溃疡的部位。

测试部位:一,分别刺激左右脚的大脚趾底部、第一、三、五趾骨和足跟部位,此时能感到足底尼龙丝,则为正常,只要有一个点没有感受到刺激,为不正常,说明存在糖尿病足风险;二,在不同研究中测试部位包括足跟和足背。10个点中可触知的≤8个为阳性,如测定10个点,仅感到8个点,则视2点以上异常;其三,测定3个点,患者有一点无感觉就视为异常。值得注意,足部感觉测试方法简便经济,可让患者掌握测试方法,定期在家中做足部感觉自查,及时了解足部感觉功能。如有异常则考虑为糖尿病足溃疡的高危人群,并有周围神经病变。王惠琴

健康答疑

维生素B12和甲钴胺是一种药吗

维生素B12其实是一类药物的总称,它包含氰钴胺、羟钴胺、腺苷钴胺和甲钴胺四种物质。它们的区别在于结构中钴相连的X位是不同基团,分别为氰基、甲基、脱氧腺苷、羟基。我们最常见的维生素B12注射液或片剂其实是其中氰基取代的氰钴胺。

因此,可以看出虽然都属于维生素B12家族,但是这四种药物并不是同一种药品。

两者可分情况相互替代

既然是不同物质,那维生素B12和甲钴胺在临床上治疗的疾病都是什么呢?据查两者基本相似,都是用于治疗巨幼红细胞贫血和神经炎。

甲钴胺在临床上对有糖尿病引起的神经障碍、多发性神经炎等周围神经病,尤其对麻木、疼痛和麻痹有明显的疗效,可用于糖尿病神经营养修复的辅助治疗。在治疗周围

神经病变方面,甲钴胺临床应用的安全性及疗效更优。

综上所述,两者能否相互替代不能一概而论,需要分不同情况:针对神经系统病变,应优选甲钴胺,而针对巨幼红细胞性贫血,甲钴胺和维生素B12效果相当,可以相互替代,但应在医生和药师的指导下合理使用。

这类特殊人群慎用甲钴胺

甲钴胺是周围神经性疾病的常用药物,对于妊娠、哺乳等特殊人群,甲钴胺的研究资料相对较少,安全性均不明确。甲钴胺是维生素B12在体内代谢发挥药效的主要活性形式,但与维生素B12本质上是两种药品。妊娠、哺乳期的特殊人群需在医师或药师指导下使用,不应只将其看成一种维生素制剂,忽视其可能存在的危害,导致给妊娠或哺乳带来不良影响。马晓玮



微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

①



②



③



④



⑤



⑥



答案见下
期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“231027”查询本期答案(可扫描本报一版上方二维码)

10月25日
6版中缝答案
《看图猜成语》:
1、德高望重;
2、颠三倒四;
3、后羿射日;
4、声东击西;
5、张牙舞爪;
6、走南闯北。