

改掉这7个坏习惯，就能远离消化道癌症！

流行病学研究表明，消化道肿瘤是对改善饮食最敏感的肿瘤之一。

饮食致癌的机制分成几类：直接DNA损害(如亚硝酸盐类)，细胞色素激活或抑制(如酒精)，致癌物激活(如腌制的食物)，直接细胞毒性(如霉菌毒素)，氧化损害(如饱和脂肪)生理学改变(如稻子，膳食纤维)和激素的影响(如植物性雌激素类)。

以下是研究已经证实的导致消化系统肿瘤的危险因素

危险因素一：亚硝胺类化合物
多种亚硝胺能诱发动物的食管癌、胃癌等疾病。

当摄入食物(如：酸菜、烧烤食物)中亚硝胺在胃内酸性条件下特别是在维生素C摄入不足时，胺类和亚硝酸盐易合成亚硝胺。

同时，亚硝酸盐在PH值为1~4时和胃内胺类物质极易形成亚硝酰胺，不需要任何代谢激活就能在胃中直接诱发肿瘤。

烧烤鱼肉时亦可产生多环芳香烃，增加胃癌的发生。

危险因素二：真菌毒素
粮食、酸菜及霉变食物中某些真菌及其代谢物是食管癌、胃癌的重要危险因素。

这些真菌(如：黄曲霉毒素)不仅能将硝酸盐还原成亚硝酸盐，还能分解蛋白质，增加食物中胺的含量，促进亚硝胺的合成。

危险因素三：高盐、高脂肪、高胆固醇膳食

大量进食饱和脂肪、高盐(咸鱼、腌肉等)可腐蚀胃粘膜，破坏胃粘膜屏障，增加胃癌的发病率。

高胆固醇、脂肪的致癌作用可能通过胆汁酸介导，高脂饮食能刺激胆汁酸及胆固醇的分泌和排泄，促进大肠癌的发病。

危险因素四：饮食刺激
食物粗糙、进食过烫、暴饮暴食、三餐不

定时等习惯，造成食管黏膜的慢性理化刺激、机械性胃粘膜损伤、胃液分泌紊乱等增加消化系统肿瘤的发病率。

危险因素五：营养不良和微量元素缺乏
流行病学调查表明，食物、饮水和土壤内元素钼、铜、硼、锌、镁、铁含量较低都可能与食管癌的发生间接有关。

钼是某些氧化酶和硝酸盐还原酶的重要组成部分，钼缺乏可引起食物中硝酸盐的聚集。

天津医学院任大林等调查了97对病例对照血清维生素A与胃癌发病率的关系，发现胃癌组维生素A含量明显低于对照组，且维生素A水平与胃癌患病危险率有明显的剂量依赖性关系。

调查国内胃癌高发地区600名35-64岁有胃粘膜肠化生的患者，血中维生素C、β-C、维生素E的水平显著降低。

危险因素六：饮酒
流行病学发现许多食管癌患者有大量饮酒史。

酒精可作为致癌物的溶剂，促进致癌物进入食管，造成食物黏膜损伤，为食管癌的发生创造条件。

危险因素七：吸烟
烟草中化学物质不仅与食管癌有关，而且能增加胃癌的发病率。

动物实验证明，烟草的烟雾中含有多种对胰腺器官特异性的致癌物质。其次，烟草中的尼古丁可以促进体内儿茶酚胺释放，导致血液中胆固醇水平明显升高。在某种方式下，高脂血症可诱发胰腺癌。

四种方法，预防消化系统肿瘤

预防方法一：调味品和茶
研究表明，大蒜能抑制N-乙基亚硝胺的合成。食用大蒜后可使胃酸分泌功能增加。

大蒜对细菌尤其是HP有杀灭作用，大

蒜中含硫复合物能保护哺乳动物上皮细胞DNA，大蒜中的硫代硫酸盐能抑制HP的生长。而且富含黄酮醇(尤其是四羟基黄酮)有助于致癌物的去除。

食用绿茶可能预防多种肠道肿瘤。绿茶的主要成分EGCG(没食子儿茶素没食子酸酯)，有多种作用机制，如细胞内抗氧化作用，抑制致癌物质形成和血管生成及癌细胞增殖。

预防方法二：维生素和微量元素

1、维生素A：
维生素A以抗氧化和增加细胞间隙连接交通为主，并可增强上皮细胞防御功能，保护黏膜协助复原。给予动物高维生素A饮食能显著抑制DMH、黄曲霉毒素B的诱癌作用。

还有研究表明，胡萝卜素有更强的防癌效果

富含维生素A的食物有：猪肝、鸭肝、鸭蛋黄、鸡肝、西蓝花、胡萝卜(红)等。

2、叶酸：
叶酸的组成成分有：谷氨酸、对氨基苯甲酸和喋呤啶；主要是参与SAM供甲基过程以维持甲基化状态，参与基因调控，抑制癌基因表达。

墨西哥的一项病例对照研究显示，叶酸能降低胃癌型癌的发生。

叶酸广泛存在于动物、植物性食物中，如：猪肝、牛肉、芦笋、油菜、橘、草莓等。

3、维生素C：
维生素C为抗氧化剂，可清除自由基，并可通过视黄醇和维生素A酸刺激免疫系统及活化间隙连接交通，维持细胞分化的正常状态，抑制亚硝胺的形成，增强肝解毒。

通过实验证明，维生素C确实可以阻止胃中一种致癌物N-亚硝基的形成，从而降低胃癌风险。

维生素C含量高的食物有：酸枣、鲜枣、猕猴桃、苜蓿、萝卜缨(白)、芥蓝等。

4、维生素D：
研究表明，维生素D是防止结肠上皮细胞恶变，调节其生长、分化的重要因素。

维生素D主要通过肉类、蛋黄及接触日光获得，大多数食物不含有维生素D。

5、维生素E：
维生素E除了抗氧化抑制自由基的形成外，还能在基因突变前后阻止细胞的恶性转化或过度增生。

植物油是维生素E的主要来源，蛋类、肉类、水果及蔬菜中含量较少。

6、硒：
硒可以改变致癌剂的代谢与解毒作用，可通过抑制谷胱甘肽过氧化酶抑制剂如DMH的氧化过程和脂质过氧化，从而保持细胞膜结构和功能的健全，防止对DNA损害。

增加血硒水平能改善其免疫状态及机体抗氧化功能，有助于发挥机体自身抗癌功能。

预防方法三：脂类
椰子油中的月硅酸可以抑制幽门螺旋杆菌的生长，因此椰子油能强化肠黏膜的生态系统。

预防方法四：膳食纤维
高膳食纤维可显著抑制偶氮甲烷(AOX)对大肠的致癌作用。

谷类植物纤维在酸性环境下对亚硝胺有强烈的清除作用，明显降低胃内亚硝酸盐的浓度。

此外，植物中的植物雌激素、酚复合物、抗淀粉、低聚果糖等都有抗肿瘤成分。

癌症的发病过程常常需要数年，而且由多种因素共同作用所致。

而良好的生活习惯、均衡的膳食是远离癌症的最佳办法。

鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋，哪种更有营养？怎么选？还不知道的亏大了

大家都知道蛋类食品，营养丰富，并且烹饪方式多样化。

生活中也经常碰到卖鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋、鸽子蛋。

炒鸡蛋，腌咸鸭蛋，盐焗鹌鹑蛋……都是餐桌上的几大美味。

那鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋究竟有什么区别呢？一篇文章全说清了……

鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋有啥区别？

营养方面

通过对比可以发现，其实蛋品之间营养相差并不大，所含蛋白质的量几乎均约为13克/100克，蛋白质含量最低的是鸡蛋，数值为12克/100克；蛋白质含量最高的是鸽子蛋，其含量也就仅仅在14克/100克左右。

所以，各种蛋品之间营养相差甚微，不用过度追求某一种。

脂肪(量)方面

不同蛋品中所含的脂肪(量)还有些差距，同等质量下对比，鸭蛋中所含的脂肪物质最多(14克/100克)，鸡蛋中所含脂肪最少(8.8克/100克)。

维生素方面

通过对几种蛋品进行对比，发现在某种维生素的含量上可能会出现较大的差别。

就维生素D而言，鸡蛋中所含的维生素D可达到80个国际单位，此含量比其他蛋品几乎高出30%左右。

再来对比维生素B12，鸭蛋和鹌鹑蛋中所含的维生素B12(量)略高一筹。

除此之外，维生素A、维生素E、维生素

K在各种蛋品中的差别不大，不必纠结。

换言之，生活中单日(次)食用鸡蛋等蛋品的量很有限，它们本身也不是我们推荐食用的维生素良好的食物来源。

矿物质方面

不少人在乎鸡蛋当中的铁元素，但鸡蛋中所含的铁量其实很少(1.8毫克/100克)，且其他蛋品中所含的铁也几乎都是这个水平。

至于钙质，几种蛋品的含钙量都在60毫克/100克左右，补充效果还算不错。

再来说锌，除了火鸡蛋中含量较高，其他的蛋品相差无几(1.3—1.6%左右)。

综上所述，不同蛋品中所含的各类营养物质的剂量相差很小。

无论是鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋，还是鹌鹑蛋、鸽子蛋、鸵鸟蛋，营养素种类无本质区别，营养素的含有量上同样相差无几。

特别提醒一下：

网络上传言的“吃鸡蛋治高血压”、“吃鹌鹑蛋能防治哮喘”、“鹅蛋能祛斑”等说法，都不靠谱，不可信。

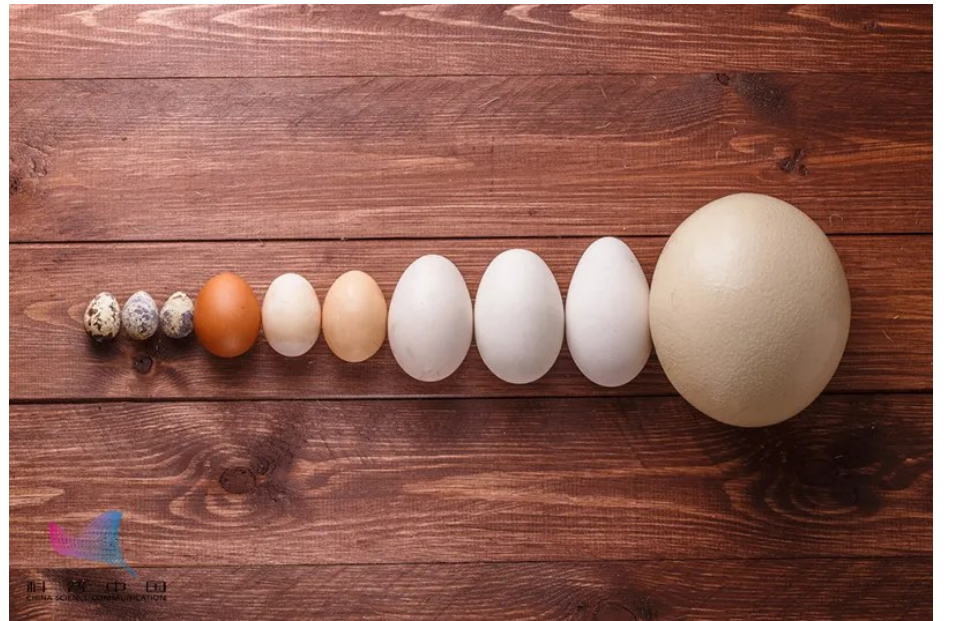
为啥有的蛋品卖那么贵？

根据市场情况来看，鸽子蛋、鸵鸟蛋、甲鱼蛋等蛋品售价的确很高，但昂贵与营养价值无关，只在于这些蛋品的养殖成本过高和产量少。

因此，希望大家理性对待。

不同人群怎么吃蛋类？

普通人吃蛋要适量，特殊人群可以多吃些鸡蛋；



对于健康人群，在保证肉类、奶类等优质蛋白质足量摄入的基础上，建议平均每天吃1个鸡蛋(大约50克)，或重量大致相当的其他蛋类。

对于孕期的准妈妈、乳母、正在健身长肌肉的人群、每天运动量很大的人群、以及生长发育的学龄期儿童(青少年)，在血脂和血压都不存在问题的前提下，可以适当增加鸡蛋的摄入量(单日2、3个)。

此外，吃鸡蛋需要注意以下几点：

重视蛋黄，尽量吃完一整个全蛋。

有人担心蛋黄中含有的胆固醇，但并不存在证据证明“多吃胆固醇会危害身体”，中国居民膳食指南中也已经取消了每日饮食中胆固醇的限量。

蛋黄比蛋清更加优秀，在卵磷脂、维生素、以及矿物质钙铁锌等营养素上更胜一筹，这其中包括含量和吸收率。

吃蛋类，科学看待，蛋与蛋之间虽然品种不同，但营养差别并不大。

牙的几种疼法，你中过招吗？请注意对症治疗！

常听说这么一句话，“牙疼不是病，疼起来要人命”，可见牙科疾病的来势汹汹。

它可以让人在深夜疼到无法入睡，可以让人吃嘛嘛不香，喝嘛嘛不爽。

不同类型的牙疼可以带给人不同的酸爽。牙疼有哪几种疼法，可能是什么原因导致的呢？让我们一起来看看。

1.突然疼一下

当吃硬度比较高的食物，比如啃脆骨、咬坚果时，可能会有某个牙齿很剧烈、很突然的疼了一下，因为时间比较短暂，所以被患者忽视了。

这个时候，很可能是牙齿不知不觉出现

了牙隐裂，如果不加以重视，及时治疗，会有牙齿脱落的风险。

2.牙齿内部疼痛

在我们毫无准备的时候，可能会遇到这么一种牙疼：感觉有个小东西在自己牙齿里面蹦迪，一跳一跳的疼痛，疼到分不清哪颗牙齿在疼，且遇热遇冷的时候，会加重疼痛。

这种情况警惕急性牙髓炎，需要注意的是，消炎药对急性牙髓炎的作用不大，要及时就医，释放牙髓腔内的压力，才可以缓解疼痛。

3.牙齿咬合痛
感觉牙齿肿胀，咬合时剧烈疼痛时，大

多是急性根尖周炎引起的。

急性化脓性根尖周炎常由急性浆液性根尖周炎发展而来，也可由慢性根尖周炎急性发作而来。又称为急性化脓性根尖脓肿或急性牙槽脓肿，是临床所见的最严重的牙病之一。

4.钝痛

当牙周有炎症的时候，牙齿偶尔会出现钝痛的症状，不过大部分时间是不会疼的。

牙周炎患者最常见的症状是牙齿松动、牙龈萎缩、牙周不适。

当察觉到牙根发痒的时候，一定要及时就诊，否则拖着拖着牙可能就掉了。

5.智齿后侧疼痛

当智齿后侧牙龈肿痛、张口受限、面部肿胀的时候，一定是智齿冠周炎了。这种症状出现，便释放出一个信号：这颗智齿必须拔除。不拔的话，智齿冠周炎会反反复复的找上门哦！

6.牙齿敏感

牙齿敏感是一种难以言说的痛，不可以像别人一样，冷热酸甜，想吃就吃。出现牙齿敏感的原因，大多是牙本质过敏或楔缺，很大可能是刷牙用力过猛，牙龈退缩造成的，当情况严重的时候，也需要及时就诊，让牙医进行脱敏和缺损填充等治疗。