

16岁女孩用零食代替三餐确诊胃癌：胃癌，真是吃辣条、烧烤引起？

近日，一则“宁波16岁女孩用零食代替三餐确诊胃癌”的新闻吸引了眼球。

据媒体报道：宁波16岁女孩刘某早在半年前，就感觉肚子疼无法吃下东西，通过就医检查后发现，刘某被确诊为胃癌晚期。

经过医生详细检查发现，刘某由于平时爱吃零食，经常以辣条、烤串、泡面等来代替日常三餐，随后医生迅速给刘某制定全胃切除手术，目前刘某在接受术后辅助化疗。

.....

这个新闻，似乎听上去有些熟悉？

貌似隔三差五，新闻就出现xx吃了xx，或者长期做了xx事，导致患上xx癌症这样的模板。

但问题是，这位女孩的胃癌，真的是因长期吃辣条、烧烤以及泡面而引发的吗？

不良饮食习惯，真的会导致胃癌吗？

答案是肯定的。

高盐饮食，又或者经常使用霉变食品、腌制食品等会增加患癌的风险，尤其是含有硝酸盐等食物会容易在体内细菌帮助下转化成致癌物亚硝酸胺，长期作用于胃粘膜则会引发癌变。

同时，酒精也会刺激、损伤胃粘膜，长期喝酒也会引发胃癌。

而烧烤会生成杂环胺，带脂肪的肥肉还会产生多环芳烃，两种物质都会破坏DNA，造成癌细胞的出现。

因此，对比健康饮食的人，不良饮食习惯患上胃癌的几率也会高出许多。

问题是，这位女生真的是因为长期不良饮食习惯而导致胃癌的出现吗？

年纪轻轻患胃癌，或许多半是基因有关。要知道，癌症并不是单一因素而决定的。胃癌也是如此，幽门螺杆菌、吸烟、激素、遗传等因素，同样也是胃癌的祸首。

胃癌也有两种类型，一种是肠型胃癌，另一种是弥漫型胃癌。

前者好发于老年人，主要生长在胃窦部，恶性程度较低，手术复发率较低，而后者却常见于年轻人，恶性程度较高，往往多数发现已经是晚期，即便手术后复发率也比较高。

最关键的是，肠型胃癌往往需要长时间慢性刺激，从慢性炎症、肠上皮化生逐渐恶化为胃癌，这就为啥常发生在老年人身上。

而弥漫性胃癌，多数都是患者本身就携带患有胃癌的基因，无论是否有吃烧烤，这种癌症多数都会发生。

正如前面新闻所说的，这位年轻的女孩日常饮食的确不太健康，但之前并没有什么肠胃不适，一查胃癌却是晚期，表明癌灶的恶性程度较高，因此很可能是弥漫性胃癌。

当然，不良饮食习惯的确不提倡，但若媒体总是放大某一个因素，而归咎于胃癌的祸首，实则并不提倡，而且也很不严谨。

要想远离胃癌，我们能做些什么？

第一，按时吃饭

想要拥有健康的肠胃，坚持按时吃饭是非常重要的。有的人甚至会长期每天只吃一顿饭或两顿饭，这些做法是不利于胃部保养。

时间长了，很可能会因长时间空腹而导致胃粘膜受损，从而引发严重的胃病，如果不能及时得到治疗的话，后期是有可能转化为胃癌。

第二，清淡饮食

从肠胃保养的角度出发，经常食用重口味食物的做法却是非常不可取的。



因为此类食物不仅刺激性较强，而且非常难消化，过量摄入往往会极大地增加消化负担，导致肠胃功能出现下降，胃癌的发病率是很容易因此而出现升高的。

第三，远离酒精

经常饮酒会对胃粘膜形成强烈的刺激，一旦导致胃粘膜受损，对肠胃健康造成的影响会非常大。如果长时间放任不管的话，是很有可能诱发胃癌的。

第四，定期检查

对于患有胃癌家族史的人群，咱们就需要定期进行体检，若出现胃病或者肠胃不适，那么就需要积极进行治疗。

红苋菜白苋菜 食疗功效有啥差别？

立夏时，气候温暖趋热，新鲜果蔬纷纷上市，民间习俗有谚曰：“立夏尝三鲜。”其中地里出产的三鲜分别是苋菜、蚕豆、豌豆糕；树头上长的三鲜是樱桃、青梅、香椿头。这“六鲜”中，蚕豆、樱桃和香椿头的营养价值以及食疗功效大家了解得比较多，那么苋菜、豌豆糕和青梅有何功效呢？南京市中西医结合医院专家王东旭、夏公旭给出了解答。

细心的读者朋友可能会发现，市场上销

售的苋菜有的很红，有的却偏绿色，根也不红，是白色的。

王东旭介绍说，红色的苋菜能够驱逐淤血，所以，有淤血的患者可以适量多吃一些。白色的(根白叶绿)苋菜呢，能调畅气机，有痰尤其是有热痰的患者可以多吃一些。总的来说，便秘的人都可以吃一些，有助于通大小便。预防动脉粥样硬化，怕血脂高的人要多吃一些红苋菜。

王东旭提醒，红苋菜有破血的作用，产

妇食之易产，孕妇应尽量不要多吃。

青梅生津止渴开胃解郁

中医认为生食青梅能生津止渴、开胃解郁，盐制的青梅能解热祛风寒，乌梅干有治肺气燥咳、伤寒、下痢、虚癆、酒毒及胃噎膈等功效，青梅汁可辅助治疗肠炎和痢疾。对于肺虚久咳、虚热烦渴、久泻、久疟、痢疾、蛔虫腹痛等患者宜食青梅。

夏公旭表示，胃酸过多者应慎用梅子。中医认为“酸主收敛”，梅子偏酸，内有湿热

积滞者不宜多食。此外，多食梅子对牙齿不好。

豌豆糕补益中气

夏公旭告诉记者，中医认为豌豆性味甘平，具有补益中气、调和营卫、通利小便、消痈散肿之功效。主治痈肿、乳汁不通、脾胃不适、呃逆呕吐、心腹胀痛、口渴泄痢等症。

豌豆富含粗纤维，能促进大肠蠕动，能改善便秘症状，其含有优质蛋白，能增强免疫力，提高抗病能力和康复能力。

高热量的食物应该放到早餐吃吗？



早餐怎么吃？这个问题想必是很多人心中的“灵魂疑问”。俗话说“早上吃好、中午吃饱、晚上吃少”，那么“吃好”是否就意味着要吃高热量食物，要奢侈精细？下面一组快问快答帮您“解密”早餐。

1

问：什么是高热量食物？

答：

食物为身体提供的热量(也叫能量)，主要来自碳水化合物、脂肪和蛋白质这三大营养素。只要是这三类营养素含量高的食物，都可以称作高热量食物。

日常食物中，畜禽肉类、油脂、坚果、精粮细粮相比于蔬菜、水果和粗杂粮，前者即属于高热量食物。

此外，各类油炸、烧烤、糖果及饮料等食

品在加工过程中往往会加入较多的油和糖(即脂肪和碳水化合物)，因此也属于高热量食物。

2

问：高热量食物的营养价值高吗？

答：

基于营养二字的概念，食物对于身体主要有三个方面的作用：一是供给能量，二是构成和修补身体组织，三是调节生理功能。后两个作用主要依靠蛋白质、脂类、维生素和矿物质等营养素来发挥。

当我们评价食物营养价值的时候，不会只计算能量的高低，而是从营养密度的角度来判定。

营养密度是指食物在每个单位能量基础上所含营养素的浓度。不同食物提供相同能量时，谁提供营养素更多，谁的营养密度就高。例如大米饭和杂粮饭相比，杂粮饭的营养密度高；糖水和果汁相比，果汁的营养密度高；肥肉和瘦肉相比，瘦肉的营养密度高。

在食物供给充足的情况下，能量往往不容易缺乏，反而容易过剩。但某些特定营养素可能出现缺乏，如钙、铁、维生素D、维生素A等，因此更应追求高的营养密度，而不仅仅是高热量。

3

问：高热量食物应该在早餐吃吗？

答：

人体从食物中获取的能量，大部分

(60%-70%)用于维持基础代谢，而基础代谢是维持人体最基本生命活动所必需的全天24小时都在进行的能量消耗。既然能量消耗没有集中在某一个时段，我们也没有必要把高热量食物集中在某一餐。考虑到饮食习惯，将全天总能量按30%、40%及30%的比例分散在三餐是比较合适的。

对于老人、小孩、孕妇、乳母或身体虚弱者，正餐摄入量可能有限，可适当增加餐次，采用三餐两点或三餐三点，少量多餐，以保证充足的食物摄入。

4

问：早餐应当怎么吃？

答：

早餐吃得好，不是指早餐要多奢侈精细，而是营养全面均衡。

早餐的食物应种类多样、搭配合理。至少应包括谷薯类、肉蛋类、奶豆类、果蔬类中的至少3类，尤其是谷薯类。早餐包含以上4类，我们可以认为营养充足；包含3类，可以说营养较充足；当少于3类时，这顿早餐的营养就不充足了。具体操作上，全谷物如小米、玉米、燕麦、全麦粉等都可以直接作为主食。有高血脂症和超重肥胖者应选择低脂奶、脱脂奶及其制品；乳糖不耐受的人可以考虑饮用低乳糖奶、舒化奶或酸奶。多选嫩叶蔬菜，质地较硬的水果或蔬菜可粉碎榨汁食用；蔬菜可制成馅、碎菜，与其他食物一同制成可口的饭菜(如菜粥、饺子、包子、蛋羹等)，混合食用。

夏天常按“养心”三大穴，让你收敛心气、健脾利湿，保护心脏！

眼瞅着五月过半，春季将尽，夏季将来，俗话说：春养肝，夏养心。春季养好了肝脏，接下来，我们要开始养好我们的心脏了。在一年四季当中夏季是“长”的力量突飞猛进的时候，人体的新陈代谢十分的旺盛。在五行当中，夏季属火，火气通于心，心性为阳，所以夏季的炎热最容易损伤心气。

很多人在炎热的夏天，常常会出现全身乏力、食欲不振、容易出汗，总是头晕、心烦、昏昏欲睡的，甚至被中暑、呕吐、腹痛、腹泻等病症困扰，因此夏季养生重在养心，这不仅

可以为以后集聚“长”的力量，也可以保护心气，养护心脏。夏季想要养心，别忘记每天坚持按摩阴陵泉穴、百会穴、印堂穴这三个收敛心气的养心大穴！

每天坚持按摩阴陵泉穴三分钟，可以保持整个夏天脾胃消化功能都能够正常运转，还可以把体内多余的“湿气”去掉，为秋天的健康打好基础；按揉百会穴则可以大大地提升人体的阳气，让人神清气爽；按揉印堂穴可以使人头脑清醒、眼睛明亮，只要每天坚持，就能够得到收敛心气、养心护心的目的。



按揉印堂可以使人大脑清醒，眼睛明亮，它在两眉中间的位置，每天用拇指和食指提起眉

按揉百会可以升阳气

每天坚持按揉阴陵泉3分钟，可以保持整个夏天脾