

一日三餐里藏着哪些“防癌密码” 怎么吃才更好

《中国肿瘤患者膳食营养建议》指出:合理营养是肿瘤防治的重要一环。那么,一日三餐里到底藏着哪些“防癌密码”、怎么吃才更好?一起来看看。

一日三餐里的“防癌密码”

蔬菜是餐桌上的“抗癌主力”。深绿色、红紫色蔬菜,比如菠菜、紫甘蓝、芥蓝,富含天然抗氧化物质,能帮助清除体内“坏分子”;葱蒜类蔬菜,像大蒜、洋葱,别看味道冲,它们含有的硫化物有助于抑制异常细胞生长。建议每天摄入300克以上蔬菜,颜色越丰富越好,深色蔬菜最好占一半。

水果不是“可吃不可吃”,而是身体的维生素补给站。柑橘类水果富含维生素C,有助于增强免疫力;草莓、蓝莓等水果,颜色越深,抗氧化能力越强。建议每天摄入200~350克新鲜水果,别用果汁代替。

糙米、燕麦、全麦面包等全谷物,富含膳食纤维,能帮助肠道“扫垃圾”,建议每天摄入50~150克;豆类不仅是优质植物蛋白来源,还对乳腺癌、前列腺癌等激素相关癌症有积极作用。因此,主食别只吃白米白面,粗细搭配更健康。

北京抗癌协会癌症康复与姑息治疗专业委员会秘书长黄瑞:一顿饭两个包子,一根油条一碗粥,这显然不是一个好的抗癌食谱,这样吃其实营养并不达标。一个真正满分的盘餐,一天当中需要摄入食物,包括蔬菜、水果、主食、肉、蛋、奶,还有适量的油脂,尽量做到种类齐全,搭配均衡。

哪些食物过多摄入会增加致癌风险

癌症发生和遗传、环境等多种因素相关,饮食是人们日常能自主把控的关键,对降低患癌风险格外重要。医务人员特别提醒,有7类食物吃多了致癌风险会上升,具体是:加工肉制品、烟熏食品;油炸、烧烤类食物;腌制不当的食品;霉变食物;酒精类饮品;过烫食物(温度超过65℃的食物);高糖食品和饮料。

中国抗癌协会副理事长石汉平:人们吃糖后血糖会迅速升高,不停吃糖,糖进去后胰岛素不停分泌,不停合成甘油三酯,如果甘油三酯超过了机体需要,它会沉积到肝脏,就变成脂肪肝,沉积到肌肉里,肌肉能力下降,沉积到骨头里,骨头会变软。

甘油三酯蓄积是代谢性疾病一个非常重要的因素,而代谢性疾病是恶性肿瘤的重要发病诱因,这个过程会产生更多炎症,炎症水平升高是机体生病或者肿瘤最核心始发因素。从这个角度讲,高糖食物特别容易引起代



谢性疾病,代谢性疾病会增加患癌症风险。

癌症患者该忌口吗 怎么吃才对

很多癌症患者和家属都有疑问:患癌后到底要不要忌口?癌症患者的饮食不是盲目忌口,也不是随便乱吃,找对方法吃对饭,才能帮身体扛住病痛、助力恢复。

中国抗癌协会副理事长石汉平:很多人认为应该少吃肉,不是的。忌口忌高致炎的食物,比如高能量密度的糖、单糖,精加工碳水化合物,烧烤、太烫的食物。忌口就是为了防止这些食物升高机体的炎症水平,加重肿瘤患者炎症负荷。

但是一般意义来讲,肿瘤患者不需要忌口,现在大家理解的忌口是不能吃肉、不能吃鱼、不能吃蛋,认为是发物,但是这些恰恰是优质蛋白质,那么肿瘤患者的首选是优质蛋白质、优质脂肪、优质蔬菜,特别重要。

吃对食物补身体,患者要记住“3个核心搭配+2个关键原则”。

第一个核心搭配:三餐保证优质蛋白,像鱼、瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆制品,这

些是身体修复、增强免疫力的关键,每天都要吃够。

第二个核心搭配:多吃新鲜蔬果和全谷物,深绿色、红紫色蔬菜,还有草莓、蓝莓等水果,能补维生素和抗氧化物质;糙米、燕麦、全麦代替部分白米白面,补膳食纤维,帮助肠胃蠕动。

第三个核心搭配:三餐比例要合理,早餐蛋白+杂粮,午餐谷物:蔬菜:蛋白≈1:2:1,即1拳头主食、2拳头蔬菜、1拳头肉蛋鱼,晚餐清淡七分饱,以杂粮蔬菜为主,减轻肠胃负担。

除了搭配,还要记住2个原则:

一是烹饪方式选蒸、煮、炖,清淡易消化,不给肠胃添负担;

二是食材现买现做,新鲜卫生,少量多餐,要是没胃口,就分4~5餐吃,别硬撑,也别饿着。

早期癌症难察觉 不同癌症筛查重点各有不同

多数癌症早期都没有明显症状,定期筛查就是早发现的金钥匙。不同癌症的筛查重点各有不同。

肺癌:建议成年人每年做一次低剂量螺旋CT。特别是对于40岁以上,并

且吸烟史达到20包年的人群;这里的20包年,就是每日吸烟包数乘以吸烟年数。

结直肠癌:45岁起就要定期做粪便潜血试验,一旦结果异常,需进一步做肠镜检查。

胃癌:45岁以上高发地区人群,患有胃部癌前病变,有幽门螺杆菌感染者等,要定期做胃镜筛查。

肝癌:长期饮酒的人,以及患有脂肪性肝炎、病毒性肝炎、肝硬化等慢性肝病的患者,每半年查1次血清甲胎蛋白和肝脏超声。

乳腺癌:普通女性40岁起,每1到2年做1次乳腺超声/钼靶检查;高风险女性35岁起,建议每年做1次乳腺超声/钼靶检查。

宫颈癌:25岁开始做HPV检测初筛;筛查人群到65岁,推荐联合细胞学检查。

前列腺癌:普通男性50岁起,每2年做1次筛查;高风险男性45岁起,每年查前列腺特异性抗原(PSA),同时做直肠指检。

央视新闻客户端

血检可预测老年人近期生存情况

随着人类寿命不断延长,想要判断谁能在未来几年保持健康,谁可能面临严重衰退风险变得越来越困难。如今,美国杜克大学医学中心领导的一项研究表明,答案的一部分或许藏在血液中。他们发现,检测血液中的一类被称为piRNA的小RNA分子,可预测老年人近期生存情况。相关论文发表在最新一期《衰老细胞》杂志上。

研究团队对71岁及以上老年人血液样本中的piRNA进行了检测,发现某些piRNA水平较低的人,生存时间往往更长。此前研究表明,这些微小的RNA片段与机体发育、组织再生以及免疫调控等过程有关。

研究过程中,团队利用因人工智能和机器学习方法,对187项临床因素以及828种不同的小RNA进行了分析,数据来自1200多份血液样本。随后,他们还通过与国家死亡登记数据库进行比对来确定参与者的生存情况。统计建模结果显示,仅由6种

piRNA组成的一组指标,就能以高达86%的准确率预测两年生存情况。研究团队随后在另一组独立的老年人群中验证了这一结果。

研究发现,生存时间更长的参与者,其某些特定piRNA水平普遍较低。研究人员因此推测,piRNA可能不仅是衰老的标志物,还在一定程度上与寿命调控相关。

进一步分析发现,piRNA在预测短期生存方面的表现优于年龄、胆固醇水平、身体活动等180多项常见健康指标。不过在更长期的生存预测中,生活方式因素的影响会逐渐增加。

研究人员表示,这些小RNA就像人体里的“微型管理者”,帮助人体调控许多影响健康和衰老的过程。未来,如果相关研究得到进一步验证,简单的血液检测或许可以帮助医生更早识别健康风险,并为制定干预措施提供依据。科技日报

手术机器人、远程手术等全国统一价格立项

国家医保局近日印发《手术和治疗辅助操作类医疗服务价格项目立项指南(试行)》,聚焦医疗技术前沿成果,围绕3D打印、示踪增强成像、能量器械、术中影像引导、机械臂与远程手术等医疗科技创新成果,进行统一价格立项,规范形成37项价格项目,5项加收项、1项扩展项,以价格立项引领医疗技术升级,引导“传统治疗”向“精准医疗”转型。

立项指南聚焦手术机器人在手术中的参与程度和促进精准手术的临床价值,分档次设立了导航、参与执行、精准执行等3个价格项目。参与度更高、功能更全面、执行更精准的手术机器人可获得更高收费系数,引导医疗机构主

动将手术机器人优先应用于复杂手术,防范滥用。一方面,考虑到手术机器人进入临床初期的分摊成本相对较高,国家医保局将指导各地研究设立合理的收费标准托底线;另一方面,考虑到患者使用手术机器人的可及性,国家医保局将指导各地同步设置收费标准封顶线。立项指南同时明确将机械臂使用过程中必备的专用耗材等纳入价格构成。

为适应临床手术新模式,立项指南单独设立“远程手术辅助操作费”,医疗机构利用平台远程操控手术器械,参与关键步骤或完成全部手术的可按此收费,价格标准与主手术挂钩。人民日报

罕见病有了智能可信的AI“听诊器”

记者从上海交通大学获悉,针对罕见病“确诊难、漏诊率高”的全球性难题,该校人工智能学院与医学院附属新华医院专家团队推出全球首个智能体式罕见病循证推理诊断系统DeepRare。日前,国际学术期刊《自然》在线发表了这一成果。

团队介绍,该系统实现了对传统医学AI的代际超越:首先,它超越了单纯的信息检索,实时链接并整合海量医学文献知识库与真实临床病例数据,实现对医学知识的深度理解与内化,相当于为每一次诊断调动全球最顶尖的医学知识储备。其次,不同于传统AI的“快思考(模式匹配)”,该系统具备了类似人类医生的“慢思考”能力。它能主动提问以补充缺失信息,通过“假设—验证—自我反思”的迭代循环,对诊断线索进行反复推敲,从而修正潜在的逻辑漏洞。此外,针对AI医疗最大的“信任危机”,该系统实现了全流程的循证推理。系统生成的每一个诊断结论,都可溯源——附带一条清晰、完整的证据链条,让医生不仅知道“是什么”,更清楚“为什么”。

论文数据显示,在仅提供患者临床表型信息而不包含基因数据的情况下,系统展现出惊人的“表型解码”能力。其表型诊断的首位准确率达57.18%,比此前该领域的国际最佳模型提升了23.79个百分点,改变了过去“不测基因就难确诊”的困境,为基层医院快速筛查提供了强有力的工具。而当引入基因测序数据后,该系统

的效能更是如虎添翼。在多模态数据的加持下,其在复杂病例中的综合首位诊断准确率一举突破70.6%。此外,经新华医院专家团队验证,系统生成的具备完整证据链的推理报告,获得了人类专家95.4%的高度认可,做到了“有理有据”。

好的技术,不能只停留在纸面上。记者了解到,DeepRare的应用落地已先行一步,并成功跑通了“在线平台、院内质控、产业赋能”三位一体的转化路径。基于该成果的DeepRare罕见病在线诊断平台已于2025年7月26日上线。团队透露,平台上线短短半年,展现出强大的全球影响力。截至发稿前,已吸引超过1000名专业用户注册使用,覆盖全球600多家医疗及科研机构。从中国的三甲医院到欧美的顶尖实验室,DeepRare正在成为全球医生手中的罕见病“听诊器”。

该研究是上海交通大学长期坚持“医工交叉”战略结出的果实,由上海交通大学人工智能学院张娅教授、谢伟迪副教授与医学院附属新华医院孙锐教授、余永国教授领衔,协同多方力量共同攻关完成。记者了解到,联合团队计划在未来半年内,依托国际多中心合作网络,完成数万例疑难罕见病的真实世界临床验证。“我们不仅是在验证算法,更是在与全球同仁一道,编织一张跨越国界的智能诊断网,用AI为罕见病患者缩短确诊的漫漫路。”项目负责人表示。光明日报

总是忍不住“胡吃海塞”? 专家:当心胆囊炎找上门

亲朋好友聚会,大鱼大肉、高脂油腻美食摆满餐桌,不少人开启“胡吃海塞”模式,顿顿吃到撑,零食不离手。殊不知,这不仅会让肠胃超负荷运转,还会大幅增加胆囊炎的发病风险。胆囊炎的典型症状有哪些?怎么吃更健康?清华大学北京清华长庚医院肝胆胰脾中心主任医师王学栋给出了答案。

“胡吃海塞”后胆囊会变得更“脆弱”

王学栋告诉记者,乍暖还寒,人体的新陈代谢自然减缓,胆汁分泌与排泄也相应减少。同时,人们在聚会时倾向于摄入更多高脂肪、高热量的食物,这些食物需要更多胆汁来帮助消化,迫使胆囊过度收缩。这种“供需矛盾”容易引发胆囊强烈收缩,导致已经存在的结石卡在胆囊颈部的壶腹位置,引发急性胆囊炎。

王学栋进一步解释,胆囊就像一个储存胆汁的小仓库,当我们进食油腻食物时,大脑会发出指令让胆囊收缩,排出储存的胆汁进入肠道帮助消化。若胆囊内已有结石,这种收缩可能导致结石堵塞胆囊出口,引起剧烈疼痛。

如何第一时间确定是胆囊炎?

腹痛的原因有很多,如何判断是否与胆囊有关?王学栋表示,胆囊疾病引起的腹痛具有自身的鲜明特点:一方面,疼痛位置明确固定在右上腹,即右侧肋骨下缘区域,也有部分病人的疼痛位置位于上腹正中部位(胃部区域)。疼痛性质多为剧烈绞痛或持续性胀痛,而非隐隐约约的不适感;另一方面,典型的“胆绞痛”常在进食油腻食物后发

雨水时节来道砂仁陈皮鲫鱼汤——

慢火煮春鲜“化”开湿与寒

“好雨知时节,当春乃发生。”2月18日,当太阳到达黄经330度,春天的第二个节气雨水到来,这也是二十四节气中第一个反映降水现象的节气。

“东风解冻,散而为雨。”雨水,是春天写给大地的一首朦胧诗。霏霏细雨,润泽天地,万物开始柔软、湿润,从沉睡中渐渐苏醒——仿佛所有漫长的等待,都在此刻被轻轻化开,融入膏壤,静待新生。

湿气渐重,健脾为先

“天街小雨润如酥,草色遥看近却无。”雨水节气,天气回暖、雨水渐增,气温起伏较大,北方很多地区还在等待春归,南方多数地方已是早春景象。

首都医科大学附属北京中医医院乳腺科副主任医师赵文洁介绍,雨水时节湿气渐重,中医认为“脾恶湿”,湿寒困脾易引发身体沉重、食欲不振;再加上春季肝气升发,若脾胃虚弱,容易出现“肝气犯脾”,引发腹胀、暖气等不适。因此,此时养生的关键在于健脾祛湿、理气和胃、温而不燥。饮食上当顺应天时,一碗温润平和的砂仁陈皮鲫鱼汤,正是应时调理的食疗良方。

赵文洁介绍,这道药膳的食材与药材均来自经典本草典籍:鲫鱼味甘性平,《本草经疏》记载它能和中补虚,除湿利水,是春季健脾祛湿的佳品;砂仁味辛性温,《本草纲目》称其补肺醒脾、养胃益肾、理元气、通滞气、能温化寒湿、行气和胃;陈皮味苦辛性温,《神农本草经》言其“主胸中膈热逆气,利水谷”,有助理气健脾、燥湿化痰;再加上几片生姜,既能去腥增鲜,又能助砂仁驱散湿寒,让汤品更趋平和。

专家表示,这三味食材与药材搭配在一起,妙处环环相扣:鲫鱼的健脾功效,配合砂仁、陈皮的燥湿作用,可有效改善雨水时节常见的四

肢沉重、食欲不振;陈皮与砂仁同用,能理顺脾胃气机,缓解湿邪阻滞引起的腹胀、暖气,同时避免春季肝气过旺克脾的问题。更难得的是,鲫鱼的甘润中和了砂仁的温燥,陈皮的行气又防止了滋补壅滞,适合长期食用,不容易出现“上火”或“留湿”的弊端。

“这道汤尤其适合脾虚湿盛体质的人群。”赵文洁说,这些人常感觉身体困重、食欲不佳、大便黏腻、舌苔白腻;平时容易“春困”的上班族、脾胃功能偏弱的老年人,也适合用它来调一调。当然,并非人人都适合这道汤:阴虚火旺者(如口干舌燥、潮热盗汗)需慎用砂仁,可酌情加一点玉竹以滋阴润燥;因鲫鱼嘌呤含量较高,痛风急性期患者需暂时避免食用,待病情平稳时可替换为豆腐。

雨水食鲫,时令良方

民间老话讲“雨水吃鲫鱼,赛过人参鸡”,有的地方甚至说“宁丢三月肉,不丢雨水鱼”,足见这一尾鲫鱼在时令食养中的分量。

鲫鱼个头小,刺多,向来不受西方人待见。但在中国,它却代表着鱼的家常美味。两千年前,《仪礼·士昏礼》记载:“士昏礼……鱼用鲋,必肴全。”古时“昏”通“婚”,鲋即鲫鱼。意思是,男女结婚喜宴须食鲫鱼,鲫鱼须得完整、鲜活、无破损,方合礼制。食鲫,取夫妇互相依附之意;食全鱼,寓意婚姻圆满不变。加上鲫谐音“吉”,民间称它“喜头鱼”,讨的是吉庆口彩。

鲫鱼肉嫩味鲜,从古至今,历代文人墨客对其赞不绝口。唐代杜甫诗曰:“鲜鲫银丝脍,香芹碧涧羹。”宋代的蒲寿宬词云:“白水塘边白鹭飞,龙湫山下鲫鱼肥。”清代著名画家、“扬州八怪”之一李鱣还邀到好友郑板桥家餐叙,一碗鲫鱼汤令他诗兴大发:“一勺清汤万钱”,赞赏之情溢于言表。

砂仁与陈皮,是这碗清鲜的点睛之笔。砂仁性味辛温,擅暖中焦、化湿浊,芳香醒脾。《红楼梦》第六十三、六十四回,尤二姐饭后嚼着砂仁,贾蓉进屋后抢着吃。可见砂仁早不囿于药柜,已是清代上层社会消食养胃的食疗之物。民间也拿它煲汤煮粥,作为调养脾胃的家常之物。砂仁是“醒脾调胃”的重要药,砂仁六君子、砂仁养胃丸中都有它。至于陈皮,以陈为贵,古诗赞其“莫嫌陈旧嗤无用,日久方知大有功”。

最早它以“橘柚”之名载于《神农本草经》;唐代《食疗本草》首用“陈皮”之名,并详述其食疗配伍之法,陈皮自此走出药柜,步入庖厨。李时珍在《本草纲目》中确立了新会陈皮作为道地药材的地位。到了清代,慈禧指定新会陈皮为御用药材。它在民间还有“千年人参,百年陈皮”的美誉。

雨水时节,煮一锅砂仁陈皮鲫鱼汤,砂锅里咕嘟作响,肉质细嫩,汤色乳白,鲫鱼的鲜、陈皮的甘、砂仁的辛,丝丝缕缕缠作一团。热气袅袅间,一碗下去,整个人从胃里暖起来。

因人施膳,变通有法

普通家庭如何做砂仁陈皮鲫鱼汤?

“首先是选材。”赵文洁介绍,优先选鲜活的土鲫鱼,个头不用太大,两三斤正好,这种鱼生长周期长,肉质细嫩紧实,营养价值更高;砂仁选颗粒饱满的阳春砂仁,指甲轻掐能闻到明显辛香的为宜;陈皮优先选储存3年以上的陈会陈皮,陈化时间越久,其理气燥湿的功效越温和。

烹饪时需注意几个关键细节:将鲜鲫鱼刮去鳞、鳃,剖腹去内脏;用清水洗净后,沥干水分,防止煎制时溅油;接着热锅冷油下鱼,煎至一面金黄定型后再轻轻翻面,这样既能保持鱼肉完整,又能锁住鱼肉的鲜美与营养。接着,爆香姜片、拍碎的砂仁、陈皮,要用中小火慢炒1~2分

钟,让砂仁的挥发油充分释放出来,辛香之气越浓郁,醒脾的效果越好;炖煮时加入足量开水,大火煮沸后转小火慢炖,直到汤色变成奶白色,这样鲫鱼的蛋白质和胶质能充分溶解在汤里,与药材成分更好地融合。起锅前仅需加少许食盐调味,无需放料酒、鸡精等其他调料,保持食材与药材的本味,这样既减轻脾胃负担,又能让药膳的功效更好地发挥。

赵文洁提醒,针对不同体质,还可以灵活调整配方:寒湿偏重者可以加入3~5片干姜,以增强温化湿寒的效果;气滞明显的可以搭配佛手,与陈皮协同理气,有助于缓解腹胀胸闷;气血不足者可加入黄芪、红枣,在祛湿的同时兼顾补气养血。如果家中缺少砂仁或陈皮,也有灵活变通的办法:可用白蔻仁替代砂仁,同样能起到温化湿寒的作用;或者用等量橘红替代陈皮,理气燥湿的效果相近;还可加入甜玉米、白萝卜,增加清甜口感的同时,也能增强祛湿效果。

除了砂仁陈皮鲫鱼汤,雨水时节还有不少值得传承的食疗。赵文洁介绍,民间素有雨水吃春笋的习惯。从中医角度看,春笋味甘性寒,能通利肠道、升发阳气,推荐尝试春笋炒鸡丝——春笋焯水去除涩味后,与鸡胸肉同炒,加少许生油调味即可,鸡肉的温润能中和春笋的寒性,更适合脾胃偏弱的人群。

雨水时节,豆苗也是应季食材,它味甘性平,能清热利尿、清肝明目。推荐做上汤豆苗:用鸡汤或骨汤煮豆苗,煮至断生后淋少许香油即可,既能保留豆苗的鲜嫩口感和维生素C,又能通过汤品的温润缓解雨水时节的湿热困阻。此外,部分地区还有喝雨水茶的习惯,茶叶的醒神祛湿功效,与砂仁陈皮鲫鱼的健脾作用相得益彰,适合春季容易困倦的人群。人民日报海外版