

# 常吃 4 种食物的人,胃癌风险低

胃是消化系统的黄金枢纽,每天分泌 1.5~2 升胃液,筑起强酸“防护河”,不仅能将食物粉碎成乳糜状,更能在细菌入侵前将其杀灭。

但一些错误的饮食习惯,正悄然瓦解胃的防御系统;受食物刺激和情绪、压力等脑-肠轴调节影响,胃是个特别容易出问题的器官。

## 多吃 4 种食物,胃癌风险低

《中国人群胃癌风险管理公众指南(2023 版)》(以下简称《指南》),针对如何吃才能防住胃癌,给出了具体推荐。

### 1. 多吃新鲜蔬果

新鲜蔬果富含类黄酮、维生素 C、番茄红素等生物活性物质,具有抗氧化、防癌等作用。

研究显示,与每周吃水果少于 3 次的人相比,超过 3 次的人群胃癌风险降低 62%;与每周吃蔬菜少于 3 次的人相比,超过 3 次的人群胃癌风险降低 38%。

其中,韭菜、大蒜、葱类蔬菜、十字花科蔬菜等可显著降低胃癌发生风险。建议成人每天摄入 300~500 克新鲜蔬菜(深色蔬菜应占一半),新鲜水果摄入量每天 200~350 克。

### 2. 多吃全谷物

谷物摄入与胃癌风险存在显著关联,调查显示:大量食用全谷物(小米、玉米、高粱、燕麦和荞麦等)可将胃癌风险降低 13%,大量食用精制谷物(精米白面)会使胃癌风险增加 36%。

建议每天摄入 200~300 克谷类食物,其中全谷物和杂豆类为 50~150 克。

### 3. 多吃非发酵豆制品

豆制品分为发酵豆制品(如腐乳等)和非发酵豆制品(如豆浆、豆腐、豆干等)。研究显示,摄入大豆可以使胃癌风险降低 36%,而大量摄入发酵豆制品会使胃癌风险增加 19%。

大豆的这种有益作用可能归因于一些有益化学成分,如皂苷和大豆异黄酮,



图片来源/千库网

而发酵豆制品含有大量盐分和致癌的亚硝酸盐化合物,可能会抵消其有益成分的抗癌作用。建议多吃非发酵豆制品,少吃发酵的。

### 4. 多喝绿茶

茶叶中富含茶多酚等多种生物活性物质,有助抗氧化、抗癌,适度饮茶还可以调节血脂、血压,有助降低卒中、肠癌等风险。

研究显示,适量喝绿茶有助降低胃癌风险。建议成年人适量饮用绿茶,每月喝茶 50 克(茶叶)以上,注意不要太烫,也别泡得太浓。

饮茶温度非常高时(55~67℃),胃癌风险可增加 7.6 倍。

## 这 4 种食物尽量少吃

除了多吃胃“喜欢”吃的食物,还要注意少吃 4 种食物。

### 1. 减少盐摄入

过量摄入食盐会导致胃黏膜损伤和萎缩,增加基因突变的可能,进而升高胃癌风险。研究发现,钠盐与胃癌的关系在亚洲人群中尤为明显。

成人每天摄入食盐不超过 5 克,并减少腌制蔬菜、咸鱼等高盐食物的摄入量。

### 2. 少吃炸、烤、腌制和烟熏食品

腌制和烟熏食品不仅含盐量很高,还含有致癌物 N-亚硝基化合物等。烧烤、油炸等烹饪过程会破坏维生素、蛋白质等营养成分,且容易产生苯并芘等致癌物。

研究显示,常吃腌制、烧烤、烟熏和油炸食品的人群,胃癌风险分别增加 2.21 倍、2.64 倍、1.99 倍和 2.82 倍。

### 3. 减少饮酒或戒酒

酒精可刺激胃肠道,导致恶心、呕吐、腹痛等症状,引起胃黏膜损伤与出血。研究显示,胃癌风险明显随饮酒量增加而增加,且饮酒对胃癌风险的影响在中国人群中尤其明显。

饮酒不存在安全阈值,不饮酒的总健康风险最低。成人如饮酒,每天最大酒精摄入量不超过 15 克,相当于啤酒 450 毫升,或葡萄酒 150 毫升,或 38 度白酒 50 毫升,或高度白酒 30 毫升。

### 4. 减少红肉摄入

肉类摄入与胃癌发生密切相关,其中,摄入过多红肉(牛、猪、羊肉等)可显著增加胃癌的发生风险,而白肉(鸡、鸭、鹅等)对胃具有一定保护作用。

根据世界癌症研究基金会的饮食建议,成年人每周食用红肉次数应低于 3 次,总量不超过 350 克。可通过食用白

肉替代部分红肉,有助降低胃癌风险。

## 好好养胃,做到 5 件事

北京大学第三医院消化科主任丁士刚表示:“从一碗热粥的温暖,到一杯烈酒的灼烧,胃始终默默记录着我们的每一次饮食选择,胃病堪称生活习惯的晴雨表。”

除了上述指南提到的饮食建议,日常还需做好 5 件事。

### 1. 进食一定要有规律

每日三餐保持规律间隔,每餐吃七八分饱,避免饥一顿饱一顿和暴饮暴食,让胃保持稳定的工作节律。日常吃饭时注意细嚼慢咽,可以减少胃的研磨压力。

### 2. 保持好心态

建议保持积极的情绪,焦虑、抑郁等情绪会刺激迷走神经,导致胃酸分泌紊乱,引发消化不良。

### 3. 增加体力活动

注意控制体重,适当参加有氧运动不仅可以增强体质、促进消化系统的蠕动,还可提高人体免疫力。

适当的运动,比如每周 3 次有氧运动,每次不少于 30 分钟。

### 4. 高风险人群定期筛查

建议高风险人群每 3~5 年查一次胃镜,建议筛查的起始年龄为 45 岁。

高风险人群的特征包括:长期居住于胃癌高发区;幽门螺杆菌感染;患有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、手术后残胃、肥厚性胃炎、恶性贫血等胃癌前疾病;一级亲属有胃癌病史;存在高盐、腌制饮食、吸烟、重度饮酒等其他高危因素。

### 5. 分餐或使用公筷

预防幽门螺杆菌感染对防控胃病非常重要。建议就餐时采取分餐制或使用公筷,餐具定期消毒。

如果确认感染了幽门螺杆菌,建议及时就医治疗。

(生命时报)

# 牢记“四忌四宜”,远离冠心病

随着生活方式的改变,高糖高脂饮食早已融入都市人群的日常生活,并悄然侵蚀着年轻人的心血管健康。

## 忌烟酒成瘾,宜兴趣“合理化”

朋友聚会必喝酒,加班熬夜就抽烟?小心,这些习惯正在“侵蚀”你的心血管!

中医认为,白酒性热、啤酒寒凉,喝多了都会生“痰湿”,像混浊的泥水一样堵在心血管里,诱发胸痛。《本草纲目拾遗》中说过,烟是“燥热毒邪”,会耗伤气血。

不如把烟酒换成健康爱好:想解压就去跑步、撸铁,想社交就约喝茶、爬山,



图片来源/千库网

既过瘾又护心。

## 忌昼夜颠倒,宜作息“规律化”

“凌晨 2 点睡,早上 8 点起”“周末熬通宵,补觉到下午”……注意了,这种作息正在透支你的阳气。

中医认为“夜卧则血归于肝”,晚上

是身体养阳气、存阴精的时间。熬夜逼着阳气“加班”,时间长了就会“阳不入阴”,不仅长口疮、冒痘痘,还会让晨起时阳气提不上劲,整个人没精神、反应慢。长期紊乱的作息,会让心血管得不到休息,慢慢失去弹性。

## 忌焦虑抑郁,宜心态“平和化”

被重重负担压在身上,长期焦虑抑郁,最先受伤的是你的心脏。

《素问·汤液醪醴论》曰:“精神不进,志意不治,故病不可愈。”坏情绪会让气血瘀堵,心脏自然不舒服。

教你一个疏肝小方法:每天顺着肋骨两侧,从胸口往下推到胯骨,推到发

热;再按按脚背上的太冲穴(大脚趾和二脚趾之间的凹陷处),每次 3 分钟,能疏解郁闷,让气血通畅。

## 忌高糖油腻,宜饮食“清淡化”

奶茶、蛋糕、炸鸡炫不停?你的脾胃和心脏最先“亮红灯”。中医说“过甘则伤脾”,奶茶、蛋糕里的糖太多,会让身体生“痰湿”;炸鸡、火锅油腻重,会加重脾胃负担,这些“垃圾”最后都会堵在血管里。饮食可以这么调:主食加点杂粮,多吃当季蔬菜;用葱姜蒜提味,少放辣椒、花椒等重调料,符合《千金要方》“食性须清轻”的道理。

(养生中国)



如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为 2026 年 1 月 1 日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得 100 元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并各获得纪念品一份。

2025 年 11 月优秀“啄木鸟”:秋高气爽、郑陶清、正雅、雪桦、徐鸣、卖火柴的、早睡早起、oldbill、小飞、老叶(以上部分为昵称)

2025 年 11 月最佳“啄木鸟”:唐金虎



「上海社区发布」  
扫描二维码关注