执行主编:刘琳佳 责任编辑:李由 电话:(0451)84612165 E-mail:lnrbliyou@163.com

# 清淡饮食 养好受损的胃

68岁的王珍家有一口大缸,年年秋天都要压满白菜,撒上粗盐,压上石头,等它变成酸菜。冬天,一碟酸菜、一碗白肉、一勺蒜泥,是她觉得最踏实的一顿饭。她还有个小铁盒,装着冰糖和陈皮糖,看电视的时候含一颗,嘴里甜,心里也甜。




### 远离伤胃致癌食物

去年秋天,王珍的姐姐因为胃癌走了。姐妹俩从小一个锅里吃饭,一样的口味,一样的习惯。送走姐姐那阵子,王珍总觉得胃里堵着一团东西,吃两口就胀,夜里反酸,人也瘦了七八斤。女儿硬拉着她去做胃镜,结果出来:胃黏膜重度萎缩,还有肠上皮化生,幽门螺杆菌阳性。医生说不算癌,但属于癌前状态,得盯着,也得把嘴管起来。

咸菜、酸菜、酱豆腐、咸鱼、风干肠,这些东西盐分高,长期吃会把胃黏膜破坏,让幽门螺杆菌更容易扎根;腌制过程中还会产生亚硝酸盐,在胃里和蛋白质分解出来的物质结合,生成亚硝胺这类致癌物,腌到第二十天前后含量最高。

甜饮料、蜜饯、酥皮点心,糖多油也多,吃进去的热量变成肚子上的肉,而肥胖与十几种癌症的风险上升有关,乳腺癌、结直肠癌、胰腺癌都在其中。医生还提到几样她没当回事的东西:滚烫的粥和刚出锅的饺子,超过六十五度就会反复烫伤食管黏膜;发霉的花生、玉米、瓜子,黄曲霉毒素是明确的肝癌诱因,挑掉一半也不能吃;火腿、培根、香肠这类加工肉,被列为一类致癌物;至于酒,无论白的啤的,都没有"安全量"。

### 调饮食,换一身轻快

王珍回家后,厨房台面上多了一个两克的小盐勺,一家人一天的盐拢共不超过五克,酱油、蚝油、豆瓣酱都算在里头;咸菜从"天天有"改成"一周两回、每次几口"。糖罐子收进柜子顶层,甜饮料换成白开水、淡茶,点心改成一小把原味坚果或者一个苹果。她还学会了看配料表,凡前三样写着白砂糖、果葡糖浆的,一律放回去。

王珍早上一个鸡蛋、一小碗杂粮粥,配一碟凉拌菠菜;中午一小碗米饭里掺上小米和燕麦,一盘清炒西兰花,一块掌心大的鱼或豆腐;晚上少一点,一碗杂粮面片汤,一盘拌木耳黄瓜。菜每天保证一斤,深色的占一半,菠菜、油麦菜、胡萝卜、紫甘蓝轮着来;水果半斤,不榨汁,整颗嚼着吃,膳食纤维才留得住。肉吃得少了,红肉一周不超过一斤,以鱼和鸡胸肉为主;做法从煎炸改成蒸、煮、炖,油一天不超过两勺半。

她也不再趁热吃,粥盛出来晾一晾,饺子咬开先吹吹气。她把这些记在一个本子上,油盐糖各一栏。

为了治疗幽门螺杆菌,她按医嘱吃了十四天的四联药,一个月后复查转阴;胃镜一年后复查一次,肠镜也补上了,切掉两枚小息肉。体重从一百四十六斤降到一百二十八斤,腰围小了一圈,夜里不再反酸,早上起来嘴里清爽。她每天饭后绕小区走四十分钟,冬天就在楼道里爬楼梯,走不动就在阳台上原地抬腿。

她跟邻居念叨最多的一句话是:把盐勺和糖罐挪远一点,碗里杂一点、淡一点、鲜一点,体重稳一点、检查勤一点。她说自己改得晚了,可六十八岁改,也比七十岁改强。

## 避开"盐糖陷阱"

高盐、高添加糖饮食,被明确列为包括癌症在内的多种疾病的重要危险因素。日常饮食避开"盐糖陷阱",可以帮助我们筑牢癌症防线。

### 高盐饮食很伤胃

食盐的高渗透压会直接损伤胃黏膜,长期过量摄入食盐会导致慢性胃炎、胃溃疡反复发作。胃黏膜在损伤、修复的反复循环中,细胞增殖异常活跃,导致基因突变概率大幅提升,肠上皮化生、异型增生等癌前病变发生概率增加,进而使胃癌的发生风险增加。长期高盐饮食者患胃癌的风险是清淡饮食者的2~6倍。

### 过量添加糖"喂饱"癌细胞

癌细胞快速增殖依赖糖酵解,即便在有氧条件下也偏好这种低效但产能快的方式,这被称为"瓦伯格效应"。长期过量摄入添加糖,意味着源源不断地向癌细胞输送可快速利用的葡萄糖,同时,多余的糖分还会转化为脂肪被储存在体内,引起肥胖等代谢性疾病。防癌控糖,限制的是添加糖,而非主食或水果中的天然碳水。

# 将控盐控糖融入一日三餐

### 精准控盐

第一,用好控盐勺,坚持出锅再放盐。市面上一平勺约2克的控盐勺,很适合普通家庭使用。成年人每日盐摄入上限大约是5克,也就是两勺半,老人、孩子还要更少。做饭前,可以按照家里吃饭的人数,提前算出全家一天的总盐量,单独盛到小碟子里,做菜只从这份盐里取用,用完就不再追加,改掉凭手感随手撒盐的习惯。同时调整放盐时机,等到菜快要出锅时再放盐。盐分附着在食材表层,咸味感受更明显,同样的口感,用盐量能减少。

第二,学会以鲜代咸,慢慢降低对咸味的依赖。日常调味,多依靠葱姜蒜、香菇、番茄、柠檬、少量虾皮等天然食材提鲜,减少蚝油、豆瓣酱、鸡精、味精这类高盐复合调料。加工肉、腌菜、酱菜都是藏盐大户,尽量少吃。长期坚持清淡口味,味蕾会慢慢适应,不再追求厚重咸香,控盐也就更容易坚持。

第三,看懂包装上的营养标签,揪出隐形盐。选购预包装食品时重点查看营养成分表里的钠含量,记住换算关系:1克钠大约等同于2.5克盐。挑选的时候优先选每100克钠含量不高于300毫克的食物;钠含量超过600毫克的,尽量避开。很多吃起来不觉得咸的零食、面包、挂面,钠含量并不低,靠标签才能准确分辨。

### 科学控糖

首要一条,戒掉甜饮料、精加工甜食。奶茶、汽水、风味甜乳,是添加糖的主要来源,日常饮品换成白开水、淡茶、无糖花茶或是黑咖啡。嘴馋想吃甜,不要选蜜饯、酥点、夹心饼干,可以换成原味坚果、无糖酸奶和新鲜水果,每天水果控制在200至300克,直接吃鲜果,不要榨成果汁,避免糖分吸收过快,损失膳食纤维。

炒菜做饭也要少放糖。想要清甜口感,可以依靠食材本身的风味,红枣、桂圆、枸杞、南瓜、红薯、胡萝卜、洋葱自带柔和甜味,用来调味,不用额外加糖。

主食调整是控糖的关键一环。煮饭时粗细搭配,用燕麦、荞麦、杂豆等全谷物替换掉三分之一的白米白面。充足的膳食纤维饱腹感更强,不容易饿,还能平缓餐后血糖,减少血糖大幅起伏带来的身体负担。

本报记者 李由

## 健康广角

### 斑块悄生长 血脂早监测

"你这样正是长期忽视低密度脂蛋白胆固醇这一指标,最终病情进展到需要植入支架。"近日,面对患者,浙江医院门诊部主任、心血管内科王亚利副主任医师这样诊断。

50多岁的陈先生多年前查出低密度脂蛋白胆固醇偏高。他担心降脂药有副作用,又害怕一旦服药就要终身服用,于是只靠"管住嘴、迈开腿"调节血脂。近两年,他坚持打球、减重,可今年体检指标不降反升。结合颈动脉B超检出斑块、冠心病家族史等高危因素,浙江医院医学检验科主任技师叶雄伟建议他做心血管风险评估。冠状动脉CT血管成像提示左前降支近中段中度狭窄,进一步冠脉造影显示血管狭窄超70%,还存在不稳定软斑块,随时可能破裂诱发急性心梗,陈先生最终接受支架植入手术。

很多人体检看到低密度脂蛋白胆固醇没有向上箭头,便以为血脂正常。报告单无箭头不等于达标,也不等于不用干预。若指标高于3.4mmol/L,且有心脑血管病家族史,应优先筛查动脉斑块和钙化,先行颈动脉超声检查,由医生判断是否需要冠脉CT。

低密度脂蛋白胆固醇是降脂治疗首要靶点,是斑块形成、进展的关键因素,控制目标因人而异,需按风险分层管理:普通健康人群理想水平低于3.4mmol/L;高血压、糖尿病等心血管高危人群控制在2.6mmol/L以下。

薛蕙质