

世界上最便宜最简单的防癌妙招

喝豆浆可防“女性癌”

美国癌症研究协会 (National Cancer Institute) 指出，常喝豆浆的女性患乳腺癌风险大大降低。营养专家说，这是因为豆浆中有一种很像雌激素的物质，叫“大豆异黄酮”，能起到以假乱真的作用，和抗癌药物的机理非常相像。它对所有和雌激素有关的癌症都有预防作用，比如乳腺癌、子宫内膜癌、宫颈癌和前列腺癌。

不过，营养专家提醒，已经患有这些癌症的人，最好不要喝豆浆，以免对癌细胞形成刺激。此外，患有消化性溃疡、胃炎、痛风的人也要少喝。豆浆最好喝自己磨的，街上卖的很多是用豆浆粉冲的，大豆异黄酮的含量很低。

每天走路 1 小时

美国《读者文摘》 (Reader's Digest) 杂志曾告诉大家，每天饭后散步 30 分钟，或者每周散步四小时，能使患胰腺癌的风险减少一半。哈佛大学 (Harvard University) 公共卫生学院针对 7 万人的长期研究也发现，每天只要走路一小时，就可以降低一半患大肠癌的几率。

这是因为胰腺癌和身体热量过高有关，走路可以消耗热量，可直接预防胰腺癌。此外，运动后出汗可使体内的铅、镉等致癌物质随汗水排出体外，从而起到防癌作用。

每天喝 6 杯水

世界上最权威的医学杂志之一《新英格兰医学杂志》 (The New England Journal of Medicine) 研究表明，每天喝 6 杯水 (每杯 240 克) 的男性，患膀胱癌风险将减少一半，女性患结肠癌风险将降低 45%。这是因为喝水可以增加排尿、排便次数，把其中可能刺激膀胱黏膜、结肠的有害物质，如尿素、尿酸等排出体外。不过，40 岁以上的人最好每隔两三年查一下肠镜，如果有息肉，早点发现能减少其癌变几率。

就着葱蒜来吃饭

大蒜素有抗氧化的作用，可降低人体内致癌物亚硝酸盐的含量。有研究表明，多吃大蒜的人得胃癌的风险会降低 60%。大蒜只有被碾碎和氧气充分结合后才会产生蒜素，而且非常不稳定，一旦遇热很快会失去作用。因此最好将大蒜碾碎生吃，或剁成蒜泥放在凉拌菜中。

晒 15 分钟太阳

在最便宜的防癌处方里，晒太阳算是做到了极致，不用任何花费，就能通过增加人体维生素 D 的含量起到防癌作用。专家说，维生素 D 不足会增加患乳腺癌、结肠癌、前列腺癌、卵巢癌及胃癌的风险。为避免暴晒增加皮肤癌风险，每天只要晒 15 分钟太阳就足够了。

每天四杯绿茶

爱喝茶的日本人曾花费 9 年的时间做过一项调查，发现每天只要喝四五杯茶，就能将癌症风险降低 40%。有关专家对茶叶的防癌作用进行过 17 年研究，发现乌龙茶、绿茶、红茶对口腔癌、肺癌、食道癌、肝癌等都有不错的预防作用。其中，包括龙井、碧螺春、毛峰在内的绿茶效果最显著，其防癌成分比其他茶叶的 5 倍。不过，茶水最好不要喝太浓太烫的，否则会影响其防癌效果。最佳饮茶温度应该是 60 摄氏度左右，茶水浸泡 5 分钟后，其中有效成分才能溶在水里。

最少开窗半小时

很少有人知道，装修污染除了甲醛外，还有一种很强的致癌气体——氡及其子体。它一般藏在花岗岩、水泥、瓷砖里，沿着这些地方的裂隙扩散到室内，通过呼吸道进入人体，时间长了，就会诱发肺癌。其实，只要每天开窗半个小时，氡的浓度就可以降低到与室外相同。另外，天然气燃烧后也会产生氡，所以厨房烧水时，最好打开窗户，关闭与居室连接的门。

用干毛巾擦背

日本曾掀起过一股用干毛巾擦背的热潮。东京大学（The University of Tokyo）教授研究指出，这可以起到防癌作用，因为摩擦受热会激活背部皮下肌肉组织里一种细胞，能起到吞蚀并破坏癌细胞的作用。对于中老年人来说，不管是搓、擦还是挠背部，都是一种很好的保健方法。或者用干毛巾两端，直式、横式反复摩擦整个背部 10 分钟左右，直到皮肤通红发热为止。

一口饭嚼 30 次

有调查证明，吃饭老是囫圇吞枣的人，患胃癌的几率比较高。而多咀嚼可以减少食物对消化道的负担，降低患胃肠道癌症风险。此外，美国佐治亚大学（University of Georgia）实验发现，唾液有很强的“灭毒”作用，能让导致肝癌的罪魁祸首黄曲霉素的毒性，在 30 秒内几乎完全消失。因此，按照一秒钟咀嚼一次来计算，一口饭最好嚼 30 次，才具有防癌作用。

睡够 7 小时

美国癌症研究会调查发现，每晚睡眠时间少于 7 小时的女性，患乳腺癌的几率高 47%。这是因为睡眠中会产生一种褪黑激素，它能减缓女性体内雌激素的产生，从而起到抑制乳腺癌的目的。最好晚上 22 时 30 分前就开始洗漱，做好睡前准备工作，保证 11 时前入睡，早上 6-7 时起床。此外，德国睡眠专家指出，中午 13 时是人在白天一个明显的睡眠高峰，这时打个小盹，也能增强体内免疫细胞的活跃性，起到一定的防癌作用。