

国家推荐的饮食防癌方式,简单又实用!

癌症的发生并非偶然。大量研究证据显示,超过40%的癌症可通过保持健康的生活方式、减少接触致癌物等一级预防措施得到有效预防。国家卫生健康委最新发布的《中国防癌健康生活方式守则(2026年版)》,包含多条简单易行的饮食防癌要点,帮助我们主动降低癌症发生风险,守护自己及家人的健康。

健康中国 健康版

滴酒不沾
最防癌

酒精及其代谢产物乙醛均为1类致癌物,会直接损伤细胞DNA,显著增加头颈部癌、食管癌、肝癌、乳腺癌、结直肠癌等多种癌症的发生风险。

防癌建议:从防癌角度,最好不饮酒;如需饮酒,务必控制频次与饮酒量,坚决避免酗酒。



健康中国 健康版

远离
霉变食物与槟榔

发霉的谷物、坚果和果干等易产生黄曲霉毒素(1类致癌物),长期摄入显著增加肝癌的发生风险;槟榔及其制品同样是1类致癌物(含/不含烟草均致癌),长期咀嚼增加口腔癌、咽癌和食管癌的发生风险。

防癌建议:食物发霉整份丢弃,不建议挖除霉点继续食用;不长期、高频咀嚼槟榔及相关制品。



健康中国 健康版

饮食温凉
不食烫

65摄氏度以上热食、热饮被列为2A类致癌物,长期食用过烫食物会反复损伤消化道黏膜,诱发细胞异常增生,是食管鳞状细胞癌的重要诱因。

防癌建议:饭菜、茶水、汤粥放温再食用,不贪烫、不心急,养成“温凉入口”的习惯。

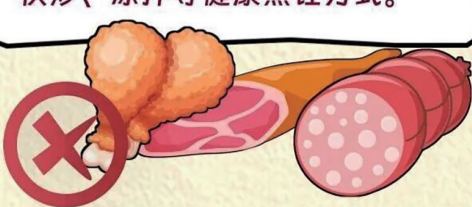


健康中国 健康版

少吃
加工肉制品

腌制、熏烤、高温油炸的食物易产生亚硝胺、苯并芘等致癌物;加工肉制品(火腿、香肠、培根等)为1类致癌物,常吃会增加结直肠癌、胃癌的发生风险。

防癌建议:减少腌、熏、烤、炸食品摄入,少吃加工肉制品,优先选择新鲜食材;多用蒸、煮、快炒、凉拌等健康烹饪方式。



健康中国 健康版

控糖减甜
少喝甜饮

高糖饮食与甜饮易导致超重、肥胖及糖尿病,而肥胖是乳腺癌、胰腺癌、肝癌、结直肠癌等多种癌症的明确危险因素,间接推高患癌风险。

防癌建议:少喝或不喝含糖饮料,少吃甜点、糖果;控制添加糖的摄入量,保持清淡饮食,维持健康体重。



健康中国 健康版

蔬果全谷物
吃够量

新鲜蔬果、全谷物富含维生素、矿物质与膳食纤维等,可保护细胞、减少致癌物吸收、维持肠道健康,降低多种癌症的发生风险。

防癌建议:成年人每日摄入蔬菜300至500克、水果200至350克、全谷物和杂豆类50至150克;主食粗细搭配,餐餐有蔬菜、天天吃水果。

