

世界癌症研究基金会防癌十大建议

▲ 本报记者 赵佩

尽管饮食和营养对癌症预防有潜在的重要价值，但公众和健康专家并未广泛认可表明饮食和营养与癌症预防相关的证据。近日，一篇综述指出了饮食和营养与癌症关系的研究存在的问题和挑战，并提出了饮食、运动预防癌症的建议。（Nat Rev Clin Oncol.2016.3月8日在线版）

探讨饮食和营养与癌症之间关系的研究存在的问题和挑战

- 1 大量的试验证据表明，饮食和营养因素对癌症预防有潜在价值。但是通过观察性流行病学研究和干预试验来识别饮食与癌症的关系非常具有挑战性。
- 2 研究设计问题，不精准的饮食评估以及观察性研究中缺乏对肿瘤异质性的考虑，通常会减弱对相对风险的估计；饮食生物标志物和病原学亚型特征可以帮助更好的识别饮食与癌症的关系。
- 3 干预研究受到时间、干预时长、饮食与癌症的非线性关系、与基线营养状态相关的问题，及饮食改变幅度的限制，通常不足以对癌症结局造成影响。
- 4 食物和饮食类型很复杂，与传统的关注特定的饮食因素的简化法相比，对饮食类型的评估是一种新型的、更有前途的识别饮食与癌症关系的策略。
- 5 遗传学、表观遗传学和代谢组学方面的新技术和新进展，以及考虑微生物的影响，将会扩大我们对于饮食因素在癌症风险和疾病进展过程中的作用的理解。
- 6 在对公众和个体癌症患者进行指导时，应强调要有效沟通最新进展，并推荐通过严格审核的基于证据的癌症预防因素。



来源 / 中国营养学会

相关链接

夜间禁食时间短 乳腺癌复发风险高

美国一项研究表明，每天夜间禁食少于13 h可能会增加早期乳腺癌患者的疾病复发风险。该研究利用女性健康饮食和生活的研究中的数据，评估了夜间禁食时长是否与乳腺癌复发和死亡相关。（JAMA Oncol. 2016.3月31日在线版）

研究入组2413例患乳腺癌，但无糖尿病的27~70

岁女性的数据（中位年龄52.4岁）。结果显示，中位夜间禁食时长为12.5 h。重复测定Cox比例风险回归模型的结果显示，与夜间禁食13 h或更长时间相比，夜间禁食少于13 h，乳腺癌复发风险会增加36%。然而，更短的夜间禁食时间不会增加乳腺癌特异性死亡或所有原因引发的死亡。

喝咖啡降低结直肠癌风险

近日，美国研究者发现，喝咖啡能降低结直肠癌患病风险。咖啡包含很多与结肠生理相关的生物活性物质，尽管有人提出咖啡摄取是结直肠癌的保护性因素，但并没有直接的证据证明。该研究数据显示，校正已知的危险因素后，中等（1~2份/d）咖啡消耗量可降低26%的结直肠癌风险。（Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2016;25:634）

研究纳入5145例过去6个月被确诊结直肠癌的患者，及4097例无结直肠癌病史的健康人。

结果发现，随着咖啡消耗量的增加，结直肠癌罹患风险逐步降低：与日消耗<1相比，1≤日消耗<2（OR=0.78）、2≤日消耗≤2.5（OR=0.59）以及日消耗>2.5（OR=0.46）患结直肠癌风险显著下降，量效曲线趋势在结肠癌和直肠癌均很明显。

咖啡可轻微降低所有癌症风险

挪威一项研究表明，与日消耗≤1杯咖啡的女性相比，日消耗3~7杯的女性结直肠癌风险降低17%，所有部位癌症风险降低9%。高咖啡消耗量的女性肺癌风险增大（日消耗量>7与日消耗量≤1相比），但这可能

与吸烟相关，因在从不吸烟人群中，并未观察到二者统计学上显著相关（日消耗量>5与日消耗量≤1相比）。另外，咖啡消耗量与乳腺癌、卵巢癌无显著相关性。（Eur J Epidemiol.2016.3月24日在线版）

世界癌症研究基金会癌症预防建议

- 1 **在没有体重不足的情况下尽可能的瘦**
儿童和青少年：增长的类型应该朝着21岁时标准体重指数（BMI）范围的最低点发展
成年人：从21岁开始应该在整个成年阶段保持体重在正常范围，避免增重和腰围增加
- 2 **将身体活动作为每天生活的一部分**
每天做至少30 min的中等强度运动（如快步走）
每天力争做60 min以上中等强度运动，或30 min以上的高强度运动
克服久坐的习惯（如看电视）
- 3 **限制高能量饮食摄入，避免喝含糖饮料**
尽可能少的摄入加工的高能量食物，以及易获得的简易食物（如“快餐”）
避免摄入加糖的饮料
- 4 **尽可能吃植物来源的食物**
每天至少摄入5份（至少400 g）多种非淀粉蔬菜和水果
每餐食用非加工的谷物和/或豆类，限制摄入提炼的淀粉食物
- 5 **限制摄入红肉，并避免食用加工肉**
每周摄入少于500 g（18 oz）的红肉（牛肉、猪肉、羊肉）
限制或不食用加工肉（即烟熏，腌制或化学防腐处理的肉类）
- 6 **限制酒精饮料摄入**
如摄入酒精饮料，男性应限制每天摄入不多于2份（每份为10~15 g乙醇），女性每天不多于1份。
- 7 **限制摄入盐，并避免摄入发霉的谷物或豆类**
避免腌制或高盐食物；不用盐来储存食物（例如，可通过冷冻）
限制摄入盐处理的加工食物，保证每天的钠摄入量小于2.4 g
- 8 **力争只通过饮食满足营养需求**
不要使用饮食补充剂来预防癌症
- 9 **母亲应用母乳喂养婴儿**
尽量全母乳喂养婴儿至6个月，并在之后继续补充母乳
- 10 **癌症幸存者预防癌症的建议**
所有癌症幸存者应该接受经过训练的专业人员提供的营养护理
如果个体能做到的话，除非另有建议，应力争遵循饮食、健康体重和身体活动的推荐建议