



高纤维食物助你远离结肠癌

<http://www.firstlight.cn> 2010-07-23

近日，一位44岁的男性患者在哈尔滨医科大学第四医院肿瘤外科被确诊为结肠癌，并接受了结肠癌根治术。这位男士半年来反复腹痛、腹胀，排气、排便也为之减少。他曾两次被诊断为“急性肠梗阻”，经过保守治疗后有所缓解。这一次复发并加重，入院手术切除病灶。追问病史，此人平素挑食，嗜好肉类食物，少食新鲜蔬菜及纤维食品，且平素长期坐办公室，较少进行体力活动。

有资料显示，随着生活条件的改善和饮食习惯的转变，黑龙江省结肠癌发病率显著增高。哈医大四院副院长刘明教授在接受记者采访时指出，膳食西化是结肠癌发病增高的元凶，他建议日常饮食中多吃高纤维食物，改变不良的西餐式饮食结构。

刘明指出，很多结肠癌患者具备和上述那位男士相似饮食习惯。近年来结肠癌发病率不断攀升，已占有肿瘤的8%~12%，排在恶性肿瘤中的第五位，仅次于胃癌、食道癌、肝癌和肺癌。在黑龙江省，结肠癌近15年来呈现明显的发病率增高趋势，同时发病年龄趋于下降，患者的平均年龄从60多岁降到40岁上下，其中45岁左右为高发期。

随着人们生活水平的提高和民众饮食结构的改变，尤其是膳食结构西化、肥胖人口增加、快餐油炸食品及含糖饮料、碳酸饮料的流行，结肠癌发病率在黑龙江省连年走高，已超过2%。

刘明解释说，长期食用高脂肪饮食和纤维素不足是导致结肠癌的主要发病原因。饱和脂肪酸的饮食可增加结肠中胆汁酸与中性固醇的浓度，并改变大肠菌群的组成。胆汁酸经细菌作用可生成致癌物质，固醇环也可因细菌被芳香化而形成致癌物。实践经验表明，结肠癌是可防可治的。平衡膳食、多吃高纤维食物有助于人们远离结肠癌。生活中，不少人认为只要多吃鱼、虾、豆类、水果和蔬菜，就一定是科学防癌的饮食，其实一种或某一类食物的营养成分，不可能完全符合人体对营养的全部需要，任何单调的饮食模式或偏食习惯，都会造成一些营养素过剩和另一些营养素的缺乏或失衡，恶果之一就是诱发癌症，所以均衡饮食十分重要。

同时，有许多证据表明，高纤维低脂肪饮食能减少患结肠癌的危险性。这是因为，食物纤维可吸收水分，增加粪便量，稀释肠内残留物浓度，能缩短粪便通过大肠的时间而减少致癌物质与肠黏膜接触的过程。刘明建议，年龄低于50岁的人应每天摄入38克纤维，50岁以上者应每天摄入30克纤维。较好的纤维来源于谷物的麸、植物叶子和主干、坚果、种子、水果和蔬菜，后者如芹菜、韭菜、白菜、萝卜，这些蔬菜可刺激肠蠕动，增加排便次数，从粪便当中带走致癌物质及有毒物质。

刘明提醒说，以下易感人群尤其要注意对结肠癌的预防：家族性结肠息肉病患者、老年人、肥胖者、以肉类为主食者、大肠癌病人的直系亲属、维生素D缺乏者、大量饮用啤酒者、大肠癌高发区居民、已行胆囊切除者。他建议普通人群从50岁开始，每年检查大便隐血一次，每5年行纤维结肠镜检查一次；有大肠癌家族史者亲属，起始检查年龄从40岁起。

[存档文本](#)