

全面解析肠癌的“一级预防”行动指南

复旦大学附属肿瘤医院肿瘤预防部 复旦大学上海医学院肿瘤学系 周昌明

别再以为肠癌是“天注定”的坏运气！科学界有个惊人的共识：超过一半的肠癌，本可以通过日常选择提前避免。一级预防，就是在肠癌出现前就按下“停止键”——方法简单、效果惊人，而且人人都能上手。

一、膳食纤维：肠道的“黄金扫把”

膳食纤维其实就是蔬菜水果、全谷物（糙米、燕麦）、豆类（黄豆、红豆）里的“粗渣渣”。它们像小扫帚，能裹着有害物质快速通过肠道。每天吃够 30 克，肠癌风险就能降 20%~40%！

· 30 克膳食纤维大约是多少呢？

可以是 2 个拳头大的苹果（带皮）+1 碗燕麦粥 +1 盘炒青菜；也可以是 1 根玉米 +1 大碗杂豆饭 +1 份凉拌木耳。

记住口诀：主食一半换粗粮，顿顿有菜手掌大，水果加餐不落下！

二、红肉 & 加工肉：餐桌上的“危险分子”

· 红肉是什么？简单说就是猪、牛、羊等四脚动物的肉（生肉发红）。红烧肉、涮羊肉、牛排都算。

· 加工肉更危险！指经过腌制、烟熏、发酵等加工的肉制品：火腿肠、培根、腊肉、香肠、午餐肉、热狗肠。世界卫生组织把它们和香烟同列为“1 类致癌物”！

· 吃多少安全？

红肉：每周别超 1 斤（500 g），优选鸡鸭鱼虾。

加工肉：能免则免，非要吃？一次几片解馋足矣。每天多吃 50 g（约 1 根半火腿肠），肠癌风险就涨 18%！

三、甩掉“游泳圈”：给肠道减压

别小看肚腩上的肥肉！它们可不是安静围着，而是会分泌坏的炎症因子和激素刺激肠道细胞癌变。

· 关键指标：腰围！

男性 > 90 cm，女性 > 85 cm，就要当心了。

腰围每粗 10 cm，肠癌风险飙升 16%！赶紧量量，超标了？明天开始减晚餐！

四、动起来：最便宜的“肠道保养剂”

肠道也需要“活动筋骨”！运动能加快肠道蠕动，减少致癌物接触时间。

· 怎么做？每天 30 分钟中等强度运动——快走（走到微微喘气但能说话）、骑车、跳广场舞都行。

· 效果多强？坚持就能让肠癌风险直降 24%！比吃补品划算多了。

五、烟酒：肠道的“腐蚀剂”双人组

· 抽烟：烟雾里的毒物可不止伤肺，它们进入血液后直达肠道，增加 20% 肠癌风险。

· 喝酒：酒精（尤其高度酒）直接灼伤肠黏膜，每多喝 10g 酒精（约 1 听啤酒 / 1 小杯白酒），风险涨 7%。对策：戒烟！限酒！男性每天酒精 ≤ 25 克，女性 ≤ 15 g（≈ 啤酒 1 听 / 红酒 1 杯）。

肠癌预防不靠神药仙丹，健康生活就是你的肠道“保镖”。管住嘴、迈开腿、量量腰围，肠道就能少遭罪——这笔健康投资，稳赚不赔！

（本文编辑：赵广智）