

老年人预防癌症的饮食原则有哪些

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167747141666772.html>

范文网，为你加油喝彩！

每个人每天都要进食，科学健康饮食不仅能及时补充身体多需的营养物质还能防治各种疾病。近些年癌症是危害老人健康的疾病之一，可只要科学进食就能起到很好的预防作用，下面就和小编一起去了解一下老年人预防癌症的饮食原则有哪些？

饭菜“以素为主”

平时的饭菜应由80%的蔬菜和20%的动物蛋白组成。

蔬菜注意混合搭配

每餐的蔬菜品种应有所不同，花样常翻新、蔬菜巧搭配。比如与番茄酱、洋葱或大蒜同吃，西兰花抗癌效果老师更好。在烹调中多加洋葱、大蒜应成为习惯。

烹调中使用调味品

烧菜时应多加些有抗癌功效的调味品，比如烧菜时多加咖喱粉、黑胡椒、薄荷等调味品，不仅能增加饭菜色香味，而且有助于抑制癌细胞生长。

每周吃两三次鱼

如果你真的“无肉不欢”，那么请一定选择鱼，特别是沙丁鱼、凤尾鱼，更该多吃。

橄榄油、菜油最理想

大豆油、玉米油和葵花子油含有更多的欧米伽6脂肪酸，因此相比较而言，还是橄榄专本贯通油、菜油更健康。

全谷食物搭配吃

小麦与燕麦、大麦等要搭配吃，尽量不吃精致白面。

少喝果汁配置汁多吃水果

饮料中含糖量较高，如喝太多，血糖升高、肥胖等致癌因素会不请自来，因此千万不要以为果汁能代替真正的水果，每天吃苹果、香蕉等水果是必做的功课。

每天四杯绿茶

每天四五杯绿茶，癌症风险能降低40%，对口腔癌、肺癌、食道癌、肝癌、结肠癌等均有不错的预防作用。

少喝碳酸饮料

据路透社最新消息，新加坡科学研究人员最近指出，每周喝两次以上碳酸饮料的人，其胰腺癌风险会大大增加。

不吃发霉的食物

多年临床调查发现，肝癌多发于温暖、潮湿、容易滋生黄曲霉菌的地区，尤其是吃玉米、花生多的地区。这是因为，黄曲霉菌是肝癌最直接的诱因之一。因此，要尽量选食新鲜食物；少吃油炸、油煎食物，陈腐油类中含有丙二醛，也能诱发癌变。

通过佰佰安全小编的介绍的老年人预防癌症的饮食原则有哪些的内容，大家都清楚了吧，如果大家还想了解更多关于老人安全的知识，敬请继续浏览本网站的其他栏目内容，可以让老人更健康的身体。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发