

取舍

QU
SHE

RANG AIZHENG YUANLI
NI HE NI DE JIATING

让癌症远离 你和你的家庭

主编 张秉琪 郭淑珍



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

取舍

让癌症远离

你和你的家庭

张其成 著



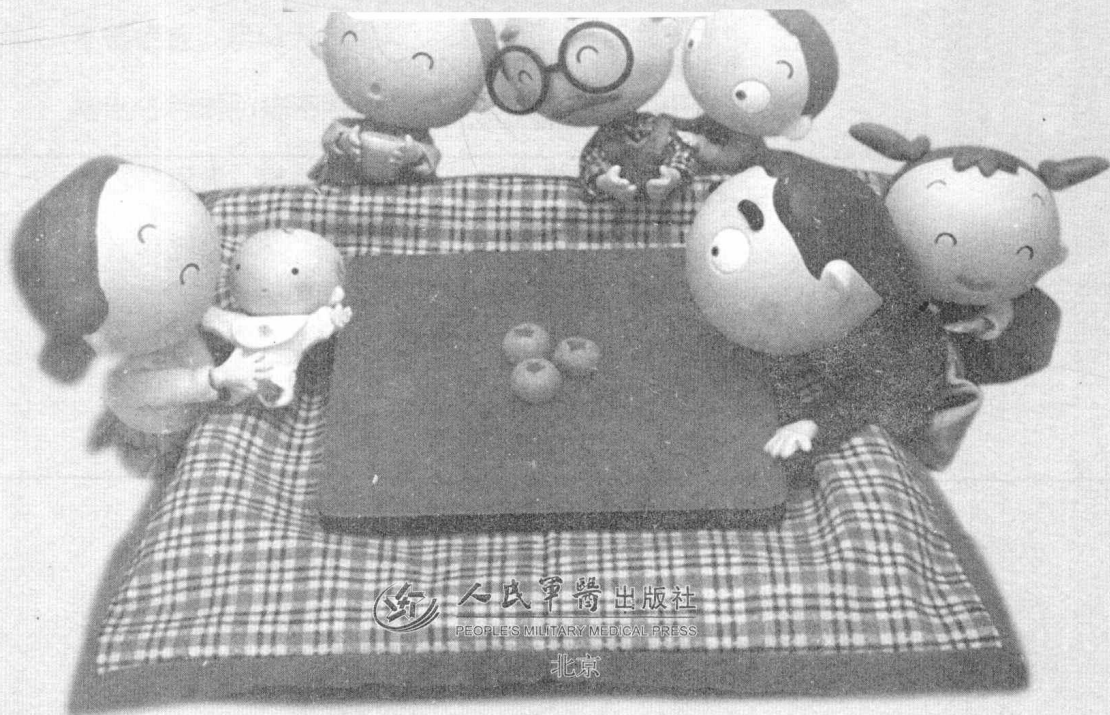
取舍

QU
SHE

RANG AIZHENG YUANLI
NI HE NI DE JIATING

让癌症远离 你和你的家庭

主编 张秉琪 郭淑珍



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

取舍: 让癌症远离你和你的家庭 / 张秉琪, 郭淑珍主编. —北京: 人民军医出版社,
2010.1

ISBN 978-7-5091-3392-7

I. ①取… II. ①张…②郭… III. ①癌—预防 (卫生) IV. ①R730.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 241695 号

策划编辑: 于 岚 文字编辑: 马 焰 责任审读: 张之生

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8119

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市祥达印刷厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 6.5 字数: 98 千字

版、印次: 2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 19.80 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内容提要

权威研究报告指出：90%以上的癌症与环境因素有关，其中 35%的癌症与吸烟、饮用过量的烈性酒有关，45%的癌症与食物、营养因素有关，5%的癌症与职业性接触致癌物有关，3%的癌症与电离辐射有关，2%的癌症与某些良性疾病有关，1%的癌症与医药有关。这些告诉我们，生活方式成了诱发癌症的重要中介，只要改掉不利于健康的生活方式，建立良好的生活方式，切断中介，就有可能不得癌症，起码大大地减少得癌症的可能性。本书指出各种对防癌不利的习惯，以便克服生活中这些有害的因素，建立远离癌症的最佳生活方式，让癌症找不到你。本书作为一本介绍良好生活方式的科普图书，适合广大群众阅读使用。

- 一、你知道生活方式是怎么回事吗 / 1
- 二、吸烟的习惯为什么不好 / 3
- 三、怎样对待饮酒的习惯 / 6
- 四、喜欢吃“垃圾食品”的习惯为什么不好 / 8
 - 1. 熏制、烤制、焦化和油炸食品含有哪些致癌毒物 / 9
 - 2. 腌制食品含有哪些致癌毒物 / 11
 - 3. 吃高热量食品的习惯有哪些危害 / 13
 - 4. 听听一些新的营养理论有好处 / 14
 - 5. 哪些癌症与饮食的关系密切 / 15
- 五、偏食和营养不良的习惯应该改掉 / 17
- 六、进食霉变粮食的习惯会引来癌症 / 19
- 七、时间生物学与中医学的时辰养生知识 / 20
- 八、养成合理膳食的习惯 / 24
 - 1. 养成定时进食习惯是生理的需要 / 24
 - 2. 纤维素是防癌、抗癌的良好食品成分 / 25
 - 3. 不文明的饮食习惯害处大 / 27
 - 4. 注意食品添加剂和加工、运输中的致癌物 / 28
 - 5. 选用食品时优先选用防癌、抗癌食品 / 30

6. 养成健康的饮食习惯 / 33

7. 预防癌症的 14 条膳食准则 / 34

九、警惕掺毒食品 / 36

十、关注几种不常被注意的致癌物 / 39

1. 自由基是最直接的致癌因子 / 40

2. 水和土壤的污染 / 41

3. 室内空气中的致癌毒物 / 42

4. 汽车尾气中的致癌物 / 45

5. 包装塑料与癌症 / 46

十一、你有哪些接触辐射的习惯 / 48

十二、晒太阳的习惯是好还是坏 / 51

十三、改变消极心态的不良习惯 / 52

十四、情绪过度紧张的习惯要改变 / 54

十五、熬夜是不文明的坏习惯 / 56

十六、建立良好的睡眠习惯 / 57

十七、养成定时排便的好习惯 / 63

十八、不运动的习惯很不好 / 65

1. 运动起码有以下的好处 / 65

2. 长期、科学的体育锻炼是预防癌症的根本 / 66

3. 学会全身呼吸运动对预防癌症很有用 / 68

十九、养成关心自己健康的习惯 / 70

1. 关注癌症的早期症状 / 70
2. 抓紧治疗癌前病变 / 72
3. 关注癌症的遗传致癌因素 / 73
4. 内分泌紊乱会致癌 / 74

二十、不文明性行为与吸毒是最丑恶的生活习惯 / 75

二十一、预防癌症值得思考的几个问题 / 78

1. 碱性体液治癌学说 / 78
2. 究竟该不该喝牛奶 / 82
3. 关于胰岛素生长因子 (IGF-1) 的研究现状 / 84

二十二、长寿村的经验给了我们什么启示 / 86

后记 / 93



一、你知道生活方式是怎么回事吗

生活方式这个词儿，人人都听过好多次，也讲过很多次，但你知道生活方式的实际内容是什么吗？它的生理基础是什么？它的心理基础又是什么？它对你我的生活有什么好处？又有什么害处？这些你就不一定都知道吧，现在让我来告诉你。

当你第一次来到一个新的城市，漫步在人行道上，怀着惊奇的目光浏览那气宇轩昂、美仑美奂的建筑物，五彩缤纷的都市装饰，目不暇接的商场和琳琅满目的商品，一天下来，虽然什么也没有做，你却已累成“一滩泥”了。但是，如果你在那里生活了半个月后，照样逛你的马路和商场，你再也不会这样的累，这是为什么？当你试穿一套你从来没有穿过的新衣服时，虽然你在平日里，闭着眼睛也能毫不费力地穿好衣服，但此刻却会忙得不知先穿衣服还是先穿裤子、出现手足无措的尴尬局面，这又是为什么？当你到好朋友家准备住上一阵子，你的朋友一定会对你说：开始时可能不习惯，慢慢就习惯了。是的，这一切都是因为习惯和不习惯的差别。从以上几个简单的例子中就不难看出，生活中的习惯给人类生活带来很大的好处，首先就是方便，当你做一件熟悉的事情时，不必像第一次做那样付出太多的精力和体力，其次，对于熟悉的事，做起来得心应手，自然事半功倍。

生活的丰富多彩，决定了必然地形成许许多多的习惯，这些习惯合在一起，就形成了一种模式——生活方式。

那么，习惯是怎样形成的？它的生理基础和心理基础又是怎么回事呢？

生理学告诉我们，大脑的一切活动，它的生理过程只有兴奋和抑制两件事，当身体某一部位接受到刺激时，刺激会转变成冲动上传给大脑，大脑的高级神经中枢就出现一个兴奋灶，成为一个信号，大脑会根据自身的需要对这个信号进行分析和处理，然后通知下级该怎样做，这就形成了一个反射过程。这个过程被记录下来，和许多过去被记录下来的反射过程构成一个组合，叫做动力定型。若再次出现这一刺激，又上传到大脑，因为有过上一次留下的动力定型，大脑就不必像上一次那样的麻烦，分析和处理也就简单多了。可以想象，经过多次以后，动力定型也就更巩固而强大。动力定型就是习惯的生理基础。

大脑还有另外一个生理特点：原有的兴奋灶可被新建立的、更强的兴奋灶抑制掉，而且时时刻刻都在进行着新的兴奋灶代替旧的兴奋灶的活动。这说明习惯也是在不断更新的，生活方式也必然地总是在更新着。

心理学告诉我们，记忆是十分重要的心理过程，没有记忆就没有正常的生活，记忆的不断积累就形成了习惯，记忆正是习惯的心理基础。记忆是不断形成的，新的记忆也不断出现，并且也在不断地修理着原来的记忆，天天如此，周而复始。

刚出生的婴儿是没有任何习惯的，更谈不上生活方式。随着时间的延续，逐渐形成了各种各样的习惯，在这个过程中，由于孩子学习的主要对象是父母，在孩子的习惯以及生活方式的形成中，父母起到决定性的作用。不管是否意识到，父母每时每刻都在根据自己对事物的认识，或按照自己的模式，用语言和行动向孩子复制自己的习惯和生活方式，所以父母的认识非常重要。在日常生活中，人人都会有一些不良的、不利于健康的生活方式，而父母纠正自己的不科学、不利于健康的生活方式尤为重要，父母要把培养下一代具有良好、健康的生活方式，看成自己义不容辞的责任，要事事时时注意培养自身良好的生活习惯。通常，人的认识总会受到一定的限制，所以还要不断吸取新的知识，不断更新自己的生活方式。

在我们的生活方式中，也有许多不利于自身利益的习惯，这些不好的习惯中有些正是引发癌症的坏习惯，所以专家们说：癌症也是不良生活习惯的产物，令人可怕。但无论怎样不好的习惯，都是在一定历史条件下、由于缺乏相关知识而形成的，有这些不好的习惯只是既往问题，从有利于健康的目的出发，逐渐地改掉，建立良好的生活方式就好了。

一位老人说了一个笑话：他原来住在平房，每天早晨第一件事是去公厕，搬进楼房后

的第二天早晨，习惯地忙着去公厕，走出房门口，看见了楼梯才想起现在的房间里是有卫生间的，不必去公厕了，从此，这个习惯就改掉了。这个故事是说笑，但却是事实，说明习惯都是能改掉的。

我的邻居是一位老者，当儿子劝他改掉吸烟的习惯时，他歪着脖子说：这把年纪的人了，改它干什么？这是 he 不想改，并非改不了。有一天，当他知道得了肺癌，而医生告诉他还能治好时，竟自己主动把烟戒掉，说不吸就不吸，从此，50 多年的吸烟习惯一下子就改掉了。在此，您不妨作一次设想，当您想改掉不利于健康的习惯，而受到自己的另一股力量的阻挡时，可以把自己的环境或前提设想得更坏一些，就像这位老人那样，改正的动力自然就有了。人为之，我为之，没有什么习惯改不掉的，生活方式也总是在不断的完善之中。

二、吸烟的习惯为什么不好

1933 年，我国著名的药理学家和医学教育家吕富华先生在德国佛莱堡大学留学期间，开始了烟草致癌的研究工作，因此成了世界上最早研究吸烟与致癌问题的人。1934 年他的论文在德国《法兰克福病理学杂志》上发表。论文中宣布：给家兔两耳反复地涂抹烟焦油，120 天后，继续给左、右耳分别反复地涂抹煤焦油和烟焦油，结果是涂布煤焦油的左耳在 20~32 天内全部发生癌症，而涂布烟焦油的右耳在 148~182 天之间，有 3/4 发生了癌症。另一组家兔在两耳反复涂抹烟焦油 305 天后，每天接受一次胆固醇注射，共 8 天，结果在第 325 天时，有 1/4 的家兔发生耳部癌症。这是国际上首次明确证明香烟致癌的动物实验。1935 年，瑞士学者舒尔赫和温特斯太重复了吕富华的实验，获得了同样的结果。几位学者

都认为，只有在煤焦油涂布、胆固醇注射等因素下，使动物处于“全身”受损和代谢紊乱状态，烟焦油才易引发癌症。1953年，温德报道，用焦油冷凝物的丙酮溶液涂布于小鼠背部皮肤，每周3次，结果在81只受试小鼠中，平均在实验开始后第71周时，有36只（44.4%）发生了皮肤癌。还有研究者在鼠、鸡、猴等动物实验中，把烟焦油滴在动物气管黏膜上，几乎都诱发了癌症。

将近1个世纪以来，关于吸烟致癌的研究太多了，吸烟致癌已为大量的现代医学研究所肯定，成为毋庸置疑的事实。吸烟者的癌症发病率比不吸烟者高7~11倍，尤其是肺癌的发病更为突出，约80%的肺癌是由长期吸烟引起的。烟草中含有200多种有害物质，40多种为致癌物，可直接或间接引起癌症，以及呼吸系统、消化系统、神经系统、心血管系统、泌尿系统等的许多疾病。在这些致癌物中，以焦油中的尼古丁为甚，尼古丁为一类多烃化合物，其中以苯并芘的致癌性最剧，可致肺癌、唇癌、口腔癌、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、肾癌、膀胱癌等多种癌症。由于吸烟是相当一部分人的不良习惯，由此带来的后果非常严重。在我国，不仅成年人吸烟的多，而且青、少年的吸烟率也在上升，所以为害更大。据专家测算，到2050年，现在中国25岁以下的年轻人中，将会有5000万人被吸烟所杀害，令人触目惊心。

研究还发现：

（1）烟草在种植过程中，从自然界吸取大量的放射性物质，如 ^{210}Po 、 ^{210}Pb 等，当香烟在燃烧时， ^{210}Po 就能挥发而被吸入，并和其母体 ^{210}Pb 一起随着烟吸进肺内，在肺内积聚，不断地放射出 α 射线，使支气管分叉处的黏膜表面和肺组织不断地受到射线的刺激，这种刺激比不吸烟者高2.6倍，影响组织代谢和使基因突变，诱发或促进癌的生长。

（2）烟草和烟草燃烧的烟雾中所含的多种致癌物质中，含有十多种以苯并芘为代表的多烃化合物，这是肺癌的主要致病原因，有专家估算，若每天吸烟20支，则1年可吸入苯并芘700微克。

（3）吸烟和大气污染在致癌过程中有相互协同作用，城市垃圾在焚烧过程中产生的废气，以及堆放过程中由于厌氧菌的分解释放出二次污染物，在阳光紫外线照射下，大气中的氮氧化物、碳氢化合物和氧化剂之间发生一系列光化学反应而生成的淡蓝色（有时呈紫色或黄褐色）二次污染物，以及工业、农业和交通产生的大量污染物，都具有强烈的致癌

作用，而吸烟与这些污染物相互增强其作用，导致引发肺癌的作用增强。

(4) 在高湿度的环境中，香烟极易发霉，繁殖大量的真菌，其中有黄曲霉、黑曲霉、灰绿曲霉、烟曲霉和黑根霉等真菌，吸入这种发霉的烟，不仅气味怪异，也有一定的致癌性。

研究还证明，及早戒烟，癌症的发病概率可明显减低，为了自己的健康，为了家人的幸福，戒烟是一项明智之举，许多戒烟成功的范例，应当对自己有所激励。

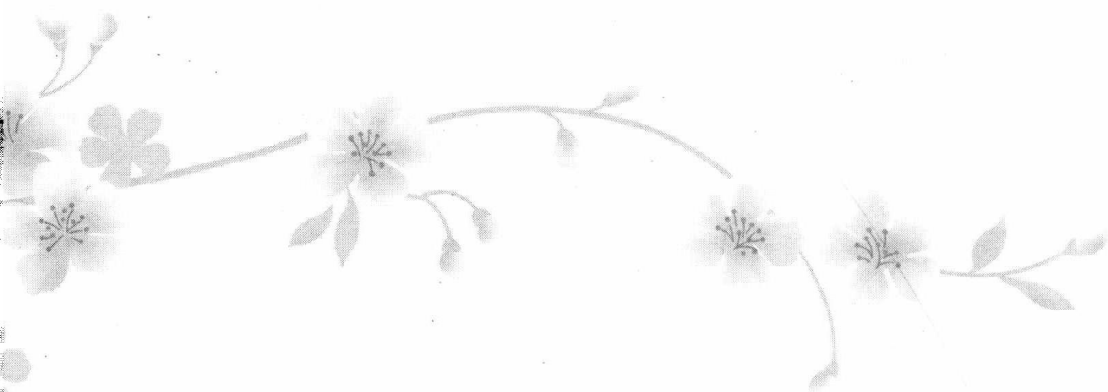
公共卫生学家的研究结果认为：患癌症的可能性与吸烟的数量和时间成正相关。每天吸烟的支数越多、吸烟的年数越长，患癌症的机会也越多，于是研究出吸烟指数这一表达方法，它们的关系是：

$$\text{吸烟指数} = \text{每天吸烟的支数} \times \text{吸烟持续的年数}$$

比如，某人每天吸烟 20 支，持续吸烟 20 年，那么，他的吸烟指数为 $20 \times 20 = 400$ ，如为 30 年，吸烟指数就是 600。统计学资料表明，吸烟指数在 400 以上者，其癌症发生率较 400 以下者高出 10~15 倍，所以把吸烟指数 400 以上的人群，定为癌症高危人群。这些人是非常容易发生癌症的。但同时统计资料也说明，停止吸烟后可以降低发病率，这就是说，只要“回头是岸”，及早停止吸烟，并坚持不再吸烟，发生癌症的机会将明显减少。

吸烟的另一个问题是被动吸烟问题。所谓被动吸烟，就是指不吸烟的人，生活在充满烟草烟雾的环境中，不得不呼吸着他人排出的烟，这种被动吸烟者的致癌效果，并不亚于主动吸烟者。因此，政府明文规定，凡公共场所都禁止吸烟。要做到这一点，主要靠自觉，做到自觉要靠提高认识。我国是烟草大国，烟草产量世界第一，又是吸烟大国，吸烟人数也是世界第一。在这一点上，还要做更多的宣传教育工作，我们任重而道远。

吸烟是一种很不好的生活习惯，害己害人，为了避免癌症、为了自己 and 家人的健康与幸福，戒烟吧！



三、怎样对待饮酒的习惯

酒是一类特殊的饮料，自古以来，上自帝王将相，下到穷人乞丐，都有饮酒的习惯和爱好，尤其是欢乐喜庆的时刻，更是少不了它。据说少量饮酒除了能产生欣快感以外，还能扩张毛细血管，改善血液循环，使胃酸分泌增加和促进消化等好处，因此也受到一些医生的推崇。但饮酒作为一种嗜好，常会成瘾，而且人体的耐受量也越来越大，需要的浓度也会越来越高。除了意志特别坚强的人以外，一般都难以控制在 20~50 毫升高度酒的范围，稍有放纵，就会发展成豪饮，甚至狂饮。

酒的主要成分是乙醇。大量的研究证明，乙醇能促发其他致癌物的致癌作用，对于一些已经明确的致癌物，如亚硝胺类化合物、氯乙烯等，乙醇都可增强其致癌作用，所以被列为促癌物质。乙醇（酒精）是表面消毒剂，医院里就是用 75% 的乙醇消毒皮肤的，为什么酒精能杀死细菌？这是因为高浓度的酒精能使蛋白质凝固，细菌、病毒是蛋白质，凝固而被杀灭。高浓度的酒精也可使消化道黏膜表面的蛋白质变性，使致癌毒物容易直接与胃黏膜接触，从而可增加癌症的发病率；此外，乙醇在体内的主要的、也是第一步的代谢产物为乙醛，乙醛已被肯定为致癌物，我们东方人还有一个生理特点，就是酶结构的特殊性，一种分解乙醛的酶的含量比西方人要低，所以饮酒后乙醛在肝脏和血液的浓度较高，且持续较久，对于致癌来说，是值得重视的一点。

此外，酒的成分有千余种，酿酒的原料也常带来致癌毒物，如酿酒用水果类可带来含砷农药，用于制酒的粮食难免有霉变的，可带来可怕的黄曲霉素，操作过程中还可能在不知不觉中带来亚硝胺、氨基甲酸乙酯以及石棉等致癌物质，而这些物质的含量是相当可观的。

在研究乙肝病毒、黄曲霉素与肝癌的关系中，也发现过量饮酒在这些环节中有明显的

协同与增强作用。过量饮酒还会导致外周淋巴细胞染色体畸变、非整倍体以及姊妹染色体交换增加等遗传学效应。大量饮酒还可加重肝脏的负荷，损伤肝脏的代谢功能，长期大量饮酒可诱发肝硬化，所以长期大量饮酒的人，肝硬化的发病率就高。酒中还有很多的自由基，更可促使肝癌的诱发。长期嗜饮烈性酒的人，易患口腔癌、咽喉癌、食管癌、胃癌、大肠癌、胰腺癌、肝硬化和肝癌。

还有研究表明：凡是乙醇饮料，无论啤酒、葡萄酒、黄酒或白酒，都可诱发癌症。癌症的发生与饮酒量有一定的关系，一般认为偶尔饮少量的酒，无明显诱发癌症的作用，而长期嗜酒者癌症发生的危险性明显增加。如对乳腺癌的研究表明，嗜酒者发生乳腺癌的危险性比不饮酒者或偶尔少量饮酒者平均增高 1.5 倍，而酒量越大，发生乳腺癌的危险性也越高。在许多国家，饮酒习惯极为普遍，乳腺癌的发病率也很高。有人调查发现，饮酒，尤其饮啤酒，与直肠癌的发生关系密切。

饮酒时吸烟是生活和社交上很常见的习惯，两者之间有很强的协同致癌作用。大量吸烟的同时酗酒所造成的致癌危险，比单独一种的致癌危险性成倍地增加。法国的布列塔尼调查资料显示，每天吸烟在 30 支以上和饮酒（乙醇）12 克以上（通常饮 1 小杯白酒或 1 大杯啤酒，相当于 10~12 克乙醇）的人，食管癌的发病率比每天吸烟在 9 支以下和饮酒（乙醇）4 克以下的人高出 155 倍。在观察与大量饮酒相关的喉癌、食管癌、肝癌的研究中，也发现饮酒与吸烟可有协同作用；但是，有些人在豪饮时，偏偏少不了吸烟，真是一件相当有害的不明智之举。新近的研究认为：酒精在人体中分解产生的乙醛，削弱了细胞修复自身 DNA 的能力，因此导致细胞发生突变致癌的可能性增加。

酒精诱发癌症的另一种机制认为，酒精与人体内特定的生化酶发生交互作用，如 P450 酶，也称为药酶，这种酶的量是有限的，大量的酒精会削弱这些酶的活力，本来在正常情况下具有解毒功能的这些酶，就无力应对某些进入人体的致癌物质的毒性，使这些致癌物质变得更加活跃，从而诱发癌症。

也有学者和研究人员从人体营养学的角度来寻找原因，长期酗酒破坏了人体正常的营养吸收过程，饮酒会使人体内的铁、锌、维生素 E、维生素 B、维生素 A 的含量明显降低，而这些微量元素和维生素是具有积极的防癌、抗癌功能的。

长期饮酒还会增加人体内致癌物质的含量，从而导致癌症发生。研究显示，酒精可增

加绝经前妇女体内的雌激素水平，而过高的雌激素水平是乳腺癌的重要诱发因素之一。也有研究发现，大量饮酒可使男性产生精子减少。佳酿虽美，少饮为妙。

医学研究已经肯定饮酒和某些癌症之间存在明显的关联，美国公共健康和社会服务部发表的第九版《致癌物质报告》中，已将酒精列入致癌物质名单，不过至今还没有足够的证据表明酒精本身就是一种致癌物质，但是酒精间接诱发癌症的观点还是得到广泛的认同，医学研究人员明确建议越少饮酒越好。

世界卫生组织提出：男性安全饮酒的限度是每天不超过 20 克纯酒精，女性每天不超过 10 克纯酒精。这一标准相当于男性每天饮酒不超过 2 瓶啤酒或 50 克低度白酒，女性每天不超过 1 瓶啤酒或 25 克低度白酒。而且每周至少保证 2 天滴酒不沾。对于红酒，专家的建议是男性每天 2~3 杯，相当于半瓶葡萄酒，女性还要减半。由于酒有致癌作用和其他毒性作用，世界卫生组织已将酒类列为 8 大毒物之一。

我国将 40 度以上的酒列为烈性酒，因此我们平时在饮酒时要尽量选用 38 度以下的酒。但在市场上还是可以买到 60 度的烈性酒，在有些地方如农村市场，甚至还能买到 65 度、70 度的烈酒，认为“只有这种酒才过瘾”的人还真不少。

饮酒，尤其是大量饮酒或酗酒，的确是不良习惯。

四、喜欢吃“垃圾食品”的习惯为什么不好

介绍“垃圾食品”以前，先要了解什么是全面的营养。人每天都必须吸取营养，营养的成分包括蛋白质、糖类、脂肪、维生素、矿物质、纤维素和水。当代的营养观念，已超

出“营养是为身体的新陈代谢提供热量”的陈旧认识，而是给身体带来健康的、不含有害物质的、营养素全面的崭新观念，全面营养是当今检验食品营养价值标准。那么，什么叫做垃圾食品呢？

中国台湾有一位学者解释得很好，可引来一用。他说：“垃圾食物”(junk food)从字面上来解释，是像垃圾一样的食物，营养专家称为“空热量食物”。“空”就是“只有”的意思，只有热量，却没有太多营养价值食物，亦即含有过多的油脂、盐、糖、人工色素、防腐剂等食品添加剂，无论是大人或小孩，进食垃圾食品会损害健康。

在更多的人的心目中，垃圾食品指的是油炸的、烤制的、熏制的、焦化的、腌制的和含高热量的食品。这些食品能诱发癌症，应该不吃或少吃。

另有一位台湾学者向喜欢吃零食的人作过口头调查，问为什么喜欢吃“垃圾食物”？回答大多是：“零食嘛！吃一点没关系啦。”“吃不下饭，只想吃这个。”有人答的更妙：“休闲食品，不就是无聊的时候吃的吗？”于是他得出的结论是：垃圾食物已随着创意的商品广告，彻底融入现代人的饮食中，而且难以抗拒。

垃圾食品的名字也已为多数人所接受，这是一件大好事。那么这些食品为什么会诱发癌症呢？

西方有一句谚语：“you are what you eat (吃什么，像什么)”，这与近年来欧美国家的调查报告不谋而合。当人类对高油脂、高热量、低纤维素、低营养价值等食物的摄取量愈来愈高时，全球患肥胖、心血管疾病、癌症、高血压等疾病的人数也愈来愈多。因此，对于垃圾食品，有学者也提出新的看法：“Junk food or junk eating (垃圾食品或垃圾地吃)”。垃圾食品都有哪些呢？

1. 熏制、烤制、焦化和油炸食品含有哪些致癌毒物

烤鸭、烧鸡、熏鹅、腊肠、烤鸡……都是美味食品，而且都是有地方风味的知名特