

癌症专挑“抠搜人”？很多癌症是“省”出来的

不粘锅破损、洗碗的海绵长期不更换……这些最危险



俗话说“麻绳专挑细处断”，而癌症也爱找“抠搜人”。特别是一些本不该节省的“节省”，看似节俭持家，却可能增加癌症风险。反而可能让自己陷入“省了一点小钱，却花大钱治病”的恶性循环。

近日，“女子筷子5年不换胃里发现黄曲霉菌”的话题登上热搜。7月28日，据河南广播电视台《大参考》节目报道，河南郑州一位60岁女士因为呕吐、腹泻前往医院就医，医生在她胃中检测发现黄曲霉菌。医生询问发现，这位女士平时生活十分节俭，一双筷子用了5年都没有更换，高度怀疑与此有关。要知道，黄曲霉毒素是强致癌物质，对于人体有明显的致癌作用。



破损的不粘锅舍不得换

你去看看家里的不粘锅，电饭煲的涂层是不是早已破损？日常生活中，破损的不粘锅舍不得换、继续用的现象非常普遍，尤其是父母那辈人认为锅还是好好的，仅仅涂层破损就丢了怪可惜的。

要知道，不粘锅之所以能“不粘”，是因为使用涂层“聚四氟乙烯”或“特氟龙”对锅表面凹凸不平的缝隙进行了填充，形成一道光滑的“薄膜”。这种不沾涂层是一种合成塑料，属于PFAS（全氟烷基和多氟烷基物质）家族。虽然这种材料具有较好的热稳定性，但当其长时间使用老化或与坚硬物体发生摩擦时，会出现刮花、破损。

2023年，《柳叶刀》子刊“eBioMedicine”上发表的一篇研究显示，当PFAS中的直链全氟辛烷磺酸盐（n-PFOS）的浓度每增加一倍，甲状腺癌的诊断率



图片来自网络

增加了56%，乳头状甲状腺瘤的诊断率也随之增加了56%。

此外，在特氟龙的生产过程中，一些不良厂商会使用一种叫作PFOA（全氟辛酸铵）的加工助剂，它和甲状腺疾病、高胆固醇、溃疡性结肠炎等疾病都可能存在联系，具有一定的致癌风险。

而且，当不粘锅涂层大面积脱落时，翻炒食物也容易粘锅焦糊，容易产生更多有害物质，如多环芳烃类物质等，也会增加致癌的风险。

建议



如果家里不粘锅、电饭煲的涂层出现明显破损后，就不建议继续使用了，这个钱不要省！



△制图



剩菜剩饭总舍不得丢掉

很多人日常非常节约，吃不了的饭菜，经常就放在冰箱里面，第二天、第三天还在继续吃。偶尔吃一顿没关系，但如果长期吃剩饭剩菜，就可能出问题了。

2024年据富阳日报报道，浙江杭州的一对夫妻双双确诊胃癌。经查原来是章先生（化名）和妻子孙女士（化名）平时在饮食上都不太注意。平时夫妻俩比较节俭，一餐吃不完，就把剩菜放进冰箱，第二餐继续吃，有时还和新鲜的菜混在一起炒着吃，常常是一个菜吃三天。接诊的医生表示，

腌菜和隔夜饭菜中亚硝酸盐的含量较高，过量的亚硝酸盐进入人体后，会在口腔、胃内和肠道中与蛋白质的分解产物胺结合为亚硝胺，亚硝胺为Ⅰ级致癌物，会引起食道癌、胃癌、肠癌等风险。

2025年，中国工程院院士钟南山讲授国家老年大学“开学第一课”时提到，“老人家常常在家里头勤俭节约，（如果）很多剩饭剩菜不太干净或者不新鲜的话，不要坚持把它吃完，里头含有很多（亚）硝酸盐，（由于）所谓的节约，（导致）得了胃癌”。

建议



大家平时做饭时，尽量预估好分量，“吃多少，做多少”。这样既能保证吃到新鲜热乎的饭菜，口感最佳，也能有效避免剩饭剩菜的产生。



为省电早早关掉油烟机

尽管生活中女性吸烟很少，但女性肺癌仍是高发的肿瘤之一，特别是厨房油烟等不容忽视。例如高温煎炸、大火爆炒时，油脂和食物分解会产生大量PM2.5颗粒及挥发性有机物（如丙烯醛、苯并芘等）。这些物质被吸入后可能引发肺部炎症，长期暴露可能损伤呼吸道细胞，增加癌变风险。

很多老人认为菜快炒完了，赶紧关掉油烟机，不然白白浪费电费。炒完菜后让油烟机继续运行一会儿再关掉，这是因为即使关火后，锅里、锅铲上、灶台上残留的热量还在持续挥发油脂和产生少量油烟，这些油烟不会立刻停止产生；同时燃气燃烧过程中会产生少量废气（如一氧化碳、二氧化碳、氮氧化物等）。

建议



让油烟机多开一会儿，也有助于将这些废气排出。



油炸食物的油留着炒菜

有些老人经历过食物资源相对匮乏的年代，他们很珍惜食用油的使用。例如，油炸食物时往往会用到很多油，有的人为了不浪费，会把油炸完食物的油留着再炒菜用。

四川省成都市第三人民医院营养科余婉婷曾在健康时报刊文介绍，炸过食物的油看着没什么异样，殊不知油经过高温加热，会产生反式脂肪酸和有毒的油脂氧化产物，当继续使用这种油高温烹调时，致癌物会急剧增加。

“无论用什么烹调方式，（油）就用一次。”北京协和医院临床营养科主任于康2023年在央视网



△制图

《够科普》节目上介绍，从营养学角度来说，希望大家吃油炸油煎烹调食品吃得越少越好。忌谓油的反复使用，会生成大量的过氧化物，理论上讲对我们的健康有损害。

建议



尽量减少油炸烹饪，油炸后的废油也不建议再用来炒菜使用。



洗碗的海绵长期不更换

随着健康科普越来越多，很多人都意识到菜板和筷子需要定期更换，但有一个东西却很少注意到——洗碗海绵/百洁布。很多人一用就是好几个月，或用坏了才换。

四川大学华西医院感染管理部助理研究员朱仕超曾在其医院微信公众号刊文介绍，在厨房

里，最常见的有不动杆菌、莫拉氏菌、金黄杆菌、霉菌和酵母菌，它们都喜欢厨房的环境，可以导致多种疾病。而所有厨具中，孔径复杂、吸水性好、难以彻底清理的洗碗海绵病原菌检出率往往最高。这些病原菌都可以通过“海绵→手或碗→口”的途径进入人体而致病。

建议



定期更换洗碗海绵/百洁布，至少1个月换一次；每次用完洗碗海绵都要洗净、挤干水分；用完洗碗海绵后悬挂放置，利于干燥。

（据健康时报）