

糖与癌症有关联吗？

Is there a link between sugar and cancer?

这听起来像是一个简单的问题，但答案并不那么简单。研究确实表明，长期吃糖过多可导致身体脂肪增多，使我们面临多种癌症的风险。含糖食物也会将饮食中含抗癌物质（植物化学物质、维生素、矿物质和纤维）的更有营养的食物取而代之。

人体如何使用糖？

How does our body use sugar?

人体的所有细胞，包括癌细胞，都喜欢并使用糖作为能量。人体内的糖通常称为血糖或葡萄糖。人体严格控制血糖水平，以便所有细胞获得持续的能量供应。当血糖水平较低时，人体会制造更多的糖，将血糖水平保持在正常的健康范围内。

高糖饮食使人体产生更多的胰岛素来帮助我们将血糖保持在正常范围内。过多的胰岛素会给细胞发出增长信号。尚不清楚是胰岛素还是糖导致细胞增长。需要更多的人体研究来理解这个过程。

将含有蛋白质、脂肪和纤维的食物连同含糖食物一起吃，有助于身体缓慢地处理糖，并有助于防止人体产生大量胰岛素。

糖从何而来？

Where does sugar come from?

糖，也称碳水化合物，天然存在于食物中，比如水果、蔬菜、全谷类、豆类、小扁豆和一些乳制品。

糖也被“添加”到食品中，如含糖饮料、含糖早餐谷片、糖果、烘焙食品和甜品。

我们应该避免饮食中所有的糖吗？

Should we avoid all sugar in our diet?

典型的西方饮食方式往往包括大量含糖食物。要避免饮食中所有的糖（包括碳水化合物）是很难做到的。即使做到了，细胞也会分解肌肉和脂肪蓄积来制造它所需要的糖。如果发生这种情况，我们就会损失肌肉、体重、力量和能量。在癌症治疗过程中，这些损失会导致治疗延迟和康复缓慢。

建议大量食用含有天然糖的蔬菜、水果、全谷物、豆类和小扁豆，因为这些食物也含有抗癌物质，如维生素、矿物质和植物化学物质。

建议限制“添加糖”的摄入量。

如何限制饮食中的“添加糖”？

How can we limit “added sugar” in our diet?

阅读食品标签，辨别“添加糖”。留意这些词：糖、黄糖、糖霜、液体糖、蔗糖、甜菜糖、高果糖玉米糖浆、糖蜜、龙舌兰糖浆、蜂蜜、枫糖浆、麦芽糖糊精、麦芽糖浆、德梅拉拉糖（浅褐色蔗糖）、浓缩果汁和糖浆。其他各种糖的英文名单词都以“ose”结尾，如 sucrose（蔗糖）、fructose（果糖）、glucose（葡萄糖）、glucose-fructose（葡萄糖-果糖）、maltose（麦芽糖）、dextrose（右旋糖）和 galactose（半乳糖）。

如果这些单词列在配料表的上部，就表示它们是产品的主要配料之一。

限制含有大量“添加糖”的饮料。例如软饮料、含糖的咖啡和茶饮以及含糖能量饮料。尽可能选择不含“添加糖”的饮料。不加糖的咖啡、茶、白水和牛奶都是不错的选择。如果你需要额外的热量，试着选择一种包含整只水果、蛋白质和纤维的高热量饮料，比如自制的奶昔。

限制加工食品。加工食品通常含有较高的“添加糖”，可能会将更健康的食品取而代之。

在特别日子享用甜品，少吃一点。天然带甜味的整只水果是不错的日常选择。

有关糖和癌症的更多详细信息，请访问美国癌症研究所网站

<http://www.aicr.org/enews/2016/01-january/enews-sugar-and-cancer.html>

访问我们的网站：www.bccancer.bc.ca

资料来源：Dietitians of Canada Sugary Drink Sense, 2017 年冬；Dietitians of Canada Oncology Network Infoletter, 2013 年春；Academy of Nutrition and Dietetics Oncology Nutrition DPG, 2014 年夏