

### 3. 常饮茶可降低胃癌发生风险

共纳入7篇文献，包括6篇系统综述和1项队列研究，循证结果提示常饮茶可降低胃癌发病风险。2019年的荟萃分析表明，每天饮用6杯绿茶可降低21%胃癌的发病风险（ $RR=0.79$ ，95% $CI$ ：0.63~0.97）。

## 【知识链接】

#### 1. 辟谷

辟谷，又叫“断谷”“绝谷”“却谷”等，源自传统养生的“不食五谷”，是指在一定时间内不吃五谷杂粮，而用水、蜂蜜、果汁等充腹，或在一定时间内完全断食。

从古至今，辟谷备受争议，但缺乏这方面的相关研究。有关辟谷对机体代谢等方面的影响，是来自个体的主观感受或个例报告。从现代营养学的理论分析，一段时间不吃食物或断食的做法会造成能量和营养素供应不足或缺乏，长期会影响机体正常生理功能，甚至带来生命危险。

#### 2. 轻断食

轻断食，又称为间歇性断食，是近年来流行的减肥方式，是通过定时摄入食物减少能量的方法来实现减轻体重的饮食行为。轻断食主要分为2个类型：

（1）隔日断食法：正常饮食日与断食日交替进行，即在24小时食物摄入不受限制后紧接着断食24小时；

（2）周期性断食：每周选择1~2天作为断食日，其余几天里食物摄入不受限制。

轻断食作为一种饮食疗法，在减肥、血糖与血脂的调节、胰岛素敏感性的改善等方面有一定的作用。但是，目前有关轻断食的研究仍处于初步阶段，来自人群试验的数据非常有限。

#### 3. 零食与口腔健康

经常吃含糖零食，特别是黏性甜食，容易形成牙菌斑。牙菌斑是由黏附在牙面上的细菌和食物残渣形成的生物膜，其中的细菌将糖分解产酸，酸性产物长期滞留在牙齿表面，逐渐腐蚀牙齿，使牙齿脱钙、软化，造成组织缺损，形成龋洞。吃甜食次数越多，发生龋齿的机会就越大。因此，要注意口腔清洁，养成早晚刷牙、减少吃零食次数、吃零食后漱口和睡前不吃零食的习惯。此外，长期固定用门牙某处嗑瓜子会造成牙齿的过度磨损，形成“瓜子牙”，影响牙齿健康。

#### 4. 水的来源和去路

正常情况下，人每天水的摄取量和排出量大体相同，因此，体内的水处于一种动态平衡状态。水的摄取量和排出量每天维持在2500ml左右，见表1-51。体内水的来源包括饮水、食物中的水和内生水。我国一般成年人每人每天饮水量约为1200ml，食物中含水量约为1000ml，内生水约300ml。内生水主要来源于蛋白质、脂肪和碳水化合物代谢时产生的水。每克蛋白质产生的代谢水为0.42ml，脂肪为1.07ml，碳水化合物