

结肠癌的预防

少吃或不吃富含饱和脂肪和胆固醇的食物	其中包括：大鱼大肉、油、动物内脏、鸡蛋黄等；植物油，包括花生油、豆油、菜籽油等限制在每人每日20～30克左右，约合2～3汤匙。不吃或少吃油炸、油煎、烧烤的食品。
增加膳食纤维的摄入，多吃富含膳食纤维的食物	如芋头、大豆及其制品、新鲜蔬菜和水果、藻类等；在维持主食量不变的前提下，用部分粗粮替代细粮。
补充维生素、微量元素	适量食用核桃、花生、奶制品、瘦肉、海产品等，补充维生素E；注意摄取麦芽、鱼类、蘑菇等富含微量元素硒的食物；适量食用含单不饱和脂肪酸的食物，如橄榄油、金枪鱼等。补充菊粉、低聚果糖、低聚半乳糖等益生元调节肠道微生物菌群，促进人体健康。
节制酒精，主动戒烟	酒精明显增加癌症发生的机会，如果你同时抽烟，则两种危险因子会相互叠加。
积极运动	运动可以控制体重，并可以减少各种癌症的发生几率。运动可以增加胃肠蠕动并缩短有害物质在肠道内停留的时间，因此可以预防结直肠癌。每周进行3次以上的运动，每次运动30分钟以上，癌症就会远离你。