中国癌症地图：

在我国，癌细胞最频繁“光顾”的人体组织，位居男性发病率前十位的分别是，肺、胃、肝、食管、大肠癌、膀胱、胰腺、脑、淋巴、肾；女性为肺、乳腺、大肠、胃、肝、食管、卵巢、宫颈、胰腺、脑。

烟草使用是全世界单一最大可预防的癌症原因。烟草使用造成肺、喉、口腔、胰腺、膀胱、胃、肝、肾和其他类型的癌症；环境烟草烟雾(被动吸烟)引起肺癌。

全世界五分之一的癌症是由慢性感染造成的，主要来自乙肝病毒(导致肝癌)、人类乳头状瘤病毒(导致宫颈癌)、幽门螺杆菌(导致胃癌)、血吸虫(导致膀胱癌)、肝吸虫(胆管)以及人类免疫缺陷病毒(卡波西肉瘤和淋巴瘤)。

**肺癌**

代表地区：云南省宣威市、云南省个旧市

　　肥美的火腿让云南宣威成为了中国著名的“火腿之乡”，但大多数人不知道，也正因为当地人爱吃熏制的火腿、常年用敞开的燃煤炉为家庭取暖和做饭，让宣威成为了世界上不吸烟女性肺癌患者最多的地方。

　　而在500公里外的云南个旧，这个世界最大的锡产地，早在1975年，该地肺癌发病率就几乎是全国平均水平的100倍。

　　两地肺癌高发的情况不同，宣威是农民居多，个旧以矿工为主；前者的致病元凶是烟煤，后者则是矿尘，但最后的祸首都是空气污染，人们吸入了含有大量氡、锡、砷、甲苯等致癌物质的气体。

　　事实上，这也是近年来大城市肺癌高发的重要原因，虽然没有矿尘和烟煤，但烟草对呼吸环境的污染，烧饭时屋内常年缭绕的烟雾、汽车尾气、烟囱里的黑烟、环境污染造成的阴霾天、不环保的房屋装修材料……都让人们吸进了太多的致癌物质，也让肺癌成为目前中国第一大癌症，发病率和死亡率都跃居首位。

　　不过，幸运的是，这些因素是完全可以避免的，这就意味着，肺癌是“人造的灾祸”，完全可以预防。

　　首先，远离烟草。其次，要注意厨房的清洁通风，减少高温煎炸。再次，装修后不要急于迁入新居，避免室内残留的有害物质的伤害。最后，多开窗户勤通风，特别是呼吸道疾病患者及老人、小孩外出，最好戴上口罩，平时多喝水。

　　此外，靠近马路的住户在白天车流量较大时，少开窗。司机遇上堵车，别开车窗。

**乳腺癌**

　　代表地区：上海市

　　近年来，在经济快速发展的同时，乳腺癌病人也在“突飞猛进”。与30年前相比，我国乳腺癌死亡率上升了34.1%，其中城市上升了38.8%，上海则成了其中典型的代表，其女性乳腺癌发病率已位居全国第一。

　　谁都不会否认，近百年来，上海都是中国最时尚、富裕、前沿的城市之一，但很可惜，也正是这样的特质造成了其乳腺癌的高发。

　　上海女人爱美有目共睹，从妙龄少女到中老年人，生活中谁都不会少了化妆品，这也直接造成了雌激素的过量使用；富裕的生活则让人们越来越多地迷上了高脂肪、高热量食物；繁忙的工作让女性一方面久坐不动、缺少锻炼；另一方面晨昏颠倒、压力重重……再加上抽烟、泡吧，生活极不规律。而无数的科学研究证实，这些生活方式就是诱发乳癌的重要原因。

因此，在日子越过越好的同时，更得注意乳房的健康。除了多吃膳食纤维、少吃高脂肪高热量食物外，还应积极控制体重，适量运动，戒烟限酒、慎用雌激素，适龄婚育。需要强调的是，很多年轻女性通过多吃水果，少吃饭菜来控制体重，这是非常不科学的。水果吃过量，糖类一样可以向脂肪转化，而体内过多的脂肪含量会导致乳腺癌，因此一样很危险。

胃癌

　　代表地区：辽宁省庄河市，山东省临朐县，福建省长乐市，河北省赞皇县

　　不知何时起，这些看似无关的城市因为胃癌高发而被联系到了一起。究其原因，根源就在于饮食。研究发现，这些地区虽然在烹饪上各具“地方特色”，但有一个共同点———长时间食用腌制食品。此外，甘肃、青海、宁夏、吉林、江苏、上海等部分喜爱吃此类食品的地区，也属于胃癌的高发地带。

　　辽宁庄河人爱吃咸猪肉，每到冬天几乎家家户户都要腌一大缸咸猪肉，平时炖菜、炒菜也都要放点儿。福建长乐人常吃腌鱼干、虾油，而在山东临朐，当地很流行的食物酸煎饼的制作方法类似于煎饼果子，但它还掺杂了玉米、地瓜等，当地居民还经常把它当成主食。

　　事实上，这些腌制食品中因为盐多，会直接损伤胃黏膜，而且其中所含的亚硝酸盐在胃酸和细菌作用下会转变为亚硝胺，更易致癌。相比较而言，山东苍山则是胃癌发病率最低的地区，爱吃生大蒜是主要原因。

目前，全球四成胃癌病人都在我国，想要改变这种情况，千万要杜绝熏烤、味重、辛辣等食物，多吃一些新鲜的蔬菜，以补充胡萝卜素、维生素C、维生素E等。

食道癌

　　代表地区：河南省林州市

　　早在上世纪50年代，河南省林州市就因为食道癌发病率、死亡率都是全球最高的地区之一，而引起了医学家的关注。此外，山西省阳泉市、阳城县，河北省磁县、涉县、赞皇县，河南省济源市，江苏省淮安市、陕西省佳县等，其食管癌发病率都明显高于其他地方。

　　研究发现，之所以食管癌在这些地方会出现大规模集中爆发，主要是因为这里的人普遍喜欢吃粗糙及腌制的食物，并且普遍缺乏维生素C，这样食物中硝酸盐、亚硝酸盐过多，再加上霉菌的作用，亚硝胺产生风险明显增加，直接诱发食管癌。此外，他们平时经常吃得太快、喜热食热饮、嗜烟酗酒，这些都会伤害食管黏膜，雪上加霜。

　　肠癌

　　代表地区：北京市、浙江省嘉善县、浙江省海宁市

　　上世纪70年代，肠癌在我国还不属于高发的癌症，仅有几个城市，出现了比较多的肠癌人群，比如浙江省嘉善市、海宁市。也就在这短短的几十年间，以北京为代表的大城市出现了明显的肠癌增加趋势，增幅在所有癌症中位居前三甲。

　　事实上，肠癌是个彻头彻尾的“富贵病”。餐桌上的高蛋白、高脂肪、低纤维素饮食是最直接的原因。因此，想要远离肠癌，除了多吃富含纤维素的食物，少吃油炸、煎炸、腌制食品外，养成定期排便的习惯也很重要。

　　此外，身处大肠癌高发区的人必须养成50岁后每年体检的习惯，同时，还必须格外警惕该病的信号。如有便血、大便次数增加、大便形状异常、腹痛等，一定要及时去大医院检查。

　　肝癌

　　代表地区：江苏省启东市，江苏省大丰市、浙江省海宁市

　　可以说，肝癌是最具我国特色的癌症，全球大部分肝癌病人都在我国。而在我国，肝癌分布也有个特点，就是沿海高于内地，江苏启东就是很典型的代表。这里是肝癌发病率最高的地区，也因此被认定为肝癌研究的“活字典”。

　　究其原因，一来，这里的乙型肝炎病人本身很多，二来，启东一带气候潮湿，农民收下的粮食晒不干，容易发霉，产生的黄曲霉素是很强的致癌物，农民经常吃发霉的粮食，患肝癌的风险便明显增大。此后，医学专家们发现肝癌的三个最重要的致病因素，其实就是病毒性肝炎、黄曲霉素、喝受污染的水以及酗酒吸烟。针对此，预防肝癌有四大方针：第一，改水，不吃沟塘水，吃深井水，吃自来水；第二，防霉，不吃霉变玉米；第三，接种疫苗。

　　宫颈癌

代表地区：江西省靖安县、河北赤江等中西部地区

　　在所有肿瘤中，宫颈癌的病因是最为明确的，那就是人乳头状瘤病毒（HPV）的感染。宫颈癌因此可能成为人类历史上第一可以预防的肿瘤、第一个被消灭的肿瘤。我国中西部局部地区宫颈癌多发可能与公厕等环境污染物、早婚早育、多产、吸烟，以及个人卫生情况有关。

感染HPV病毒不代表都会发展为宫颈癌。研究显示，80%女性在一生中可能感染过HPV病毒，但一般能在7—12个月内实现自我清除。而晚婚、晚育，防止不洁性行为，治愈慢性妇科疾病等都能降低感染风险。特别强调的是，女性在性生活后3年（不晚于21岁）就应该开始进行宫颈癌的筛查。

鼻咽癌

　　代表地区：广东省、广西壮族自治区、福建省、湖南省、江西省

　　全世界约八成鼻咽癌发生于我国，主要集中在广东、广西、福建、湖南、江西等中南五省。其中又以广东为首，被称为“广东瘤”，恶性肿瘤的命名能冠以地名，这是唯一的一个。

　　鼻咽癌的发生依然被认为与遗传、EB病毒、环境中的致癌物等多种因素有关。广东地区鼻咽癌之所以高发，可能与广东人的祖先中有鼻咽癌相关的遗传基因有关。他们世代相传，加上EB病毒感染和环境中一些致癌物，从而造成了这一结果。

但这并非完全不可避免，少吃广州咸鱼、大头菜等含亚硝胺等致癌物质的腌制食物，可以降低发病风险。此外，如果能尽早确诊，也能提高治愈率。

**四成癌症与饮食密切相关**

　　不久前，大连市某医院收治了一名20多岁的胃癌患者。在为这位年轻人惋惜的同时，医生指出，近些年来，肿瘤患者有低龄化现象，一方面提醒医院体检筛查年龄应该提前，另一方面对年轻人的不良饮食习惯敲响了警钟。但是，到底应该如何吃，怎么吃，大多数人却并不明白。

**过分吃辣危害大**

　　吃好喝好，身体才会好；一旦生了病，吃喝更重要。上海中医药大学博士、营养学专家孙丽红，十分强调饮食与肿瘤的关系。她指出，近些年来，肿瘤患者低龄化已经引起医学界的重视。年轻人特别推崇“辣”的饮食，如麻辣龙虾、水煮鱼等辛辣食品，这些都会破坏胃肠道黏膜。特别是有的年轻人，不仅喜欢“飙辣”，还养成了嗜辣的习惯，没有辣椒、辣酱就觉得饭菜不香，其实过分吃辣也有害处。

|  |
| --- |
|  |

**食物是致癌一个主要因素**

　　最新医学研究发现，癌症绝大部分是由环境因素引起，其中食物是一大因素，合理膳食和平衡营养则可延缓和阻碍促癌过程的进展。孙博士说，现在临床上有四成癌症是吃出来的。肿瘤患者的饮食是否合理，与日后的转移复发都有着关键的联系。合理的、科学的饮食不仅仅是吃什么，还要注意吃的方式、方法和时间，同时也要讲究科学配餐。

**饮食陋习应当改**

　　有些人爱吃盐渍的海鲜，爱边喝啤酒边吃烧烤，许多人喜欢路边油炸摊等，这些都属于不良饮食习惯。

　　在此，还是要不厌其烦地重申一下世界癌症研究基金会的建议：不吃腌制、辛辣、熏制、油炸食品，进食不宜过快过烫，不饮烈酒、不抽烟，多吃含纤维素丰富的新鲜蔬菜、水果等。

　　“一旦患肿瘤，膳食更应注意。”孙博士指出，其基本原则应遵循“粗、淡、杂、少、素”。“粗”指粗粮、粗纤维类；“淡”指少食高脂肪、动物蛋白类，以天然清淡果蔬为宜，控制盐的摄入(每人每日不超过5克)；“杂”指的是食物类型丰富；“少”指食物摄入的总量及糖、蛋白质、脂肪的摄入量应节制；“素”指新鲜蔬菜、水果，富含各种维生素的食物。

**八种生活方式易患癌症**

　　八种生活方式易患癌症，40%以上的癌症可以通过健康的饮食、适度的运动、控制体重而加以避免的。

　　最新数据显示，我国癌症每年新发病例将由200万增长到400万，癌症已成为严重危害我国人民健康生活的疾病。

　　据肿瘤专家介绍，以下八种生活方式是导致癌症多发的主要原因——

　　一是吸烟。吸烟者比不吸烟者患癌危险要高7—11倍。肺癌、喉癌、食管癌等超过三成以上的癌症发生与吸烟密切相关。

　　二是每天锻炼少于30分钟。久坐的生活方式会增加患某些癌症的危险性。

　　三是饮酒。无论是含有酒精的饮料，还是啤酒、葡萄酒和烈酒，随着摄入量的增加，患口腔癌、咽癌和喉癌的危险显著升高。

　　四是常饮含糖饮料。含糖饮料提供了能量，却极易让人不知不觉就喝多了，导致肥胖。肥胖已成为导致癌症的“罪魁”。33%的癌症发生在肥胖人群，肥胖将患癌的风险提高了六倍，它是十几种恶性肿瘤发生的潜在隐患。

　　五是蔬果摄入过少。水果和蔬菜可降低咽癌、喉癌、食道癌等多种癌症的发生几率。

　　六是红肉摄入过多。红肉是一个营养学上的词，指的是在烹饪前呈现红色的肉，具体来说猪肉、牛肉、羊肉、鹿肉、兔肉等等所有哺乳动物的肉都是红肉。摄入过多可能导致胰腺癌、乳腺癌、前列腺癌等多发。

　　七是盐摄入超量。食盐和盐腌食物将增加胃癌的发生率。

　　八是缺乏母乳喂养。母乳喂养能降低妈妈绝经前患乳腺癌和卵巢癌的几率，同时还能预防儿童超重，降低罹患癌症的风险。

　　肿瘤专家建议：稍稍改变生活方式，即可大减癌症风险。健康的饮食，如少吃过咸食物和盐腌食物，每日盐的摄入总量应低于6克；保证以植物来源的食物为主，多吃不同种类的蔬果、未精加工的谷类和豆类食物，每日应至少吃5份，不少于400克的不同种类的蔬菜和水果，最好包括红、绿、黄、紫等不同颜色；少吃牛肉、羊肉、猪肉等红肉和火腿、熏肉等加工肉类食物，每周摄入量应少于500克；限制含酒精饮料，若饮酒每日男士至多2杯，女士至多1杯；少吃高能量食物，特别是高糖分、低纤维、高脂肪的加工食物，避免含糖饮料；进行有规律的持续的身体活动，能预防某些部位的癌症，以及控制体重等，可防止和避免四成癌症的发生。

十二器官为何易得癌：

肺---无论男女，排在首位的都是肺癌。为什么肺部会如此脆弱呢？“就目前的致癌原因分析，主要有两点，第一是吸烟。据统计，30%的肿瘤发病都与长期吸烟有关，其中关系最密切的就是肺癌。此外，由于致癌物质可以经肺吸收，造成全身危害，因此会诱发喉癌、食管癌、口腔癌、膀胱癌、肾癌、胰腺癌等。第二是环境污染。有关数据表明，空气污染是诱发肺癌的原因之一。中华医学会会长钟南山曾提出，环境污染对人们肺部的伤害不亚于吸烟。  
       乳腺----乳腺癌是世界上女性最常见的癌症。发生因素主要有：吃高脂肪高热量的食物、精神压力大、晚婚晚育等。   
      胃---胃癌是世界上第4位最常见的癌症，而每3个病例中就有2个是男性。除了盐、盐腌食物、红辣椒、加工肉类、烟熏食物、烧烤动物食物等是胃癌发生的原因外，胃黏膜的改变以及萎缩性胃炎也可导致胃癌发生。另外，“共餐”也会增加胃癌直接诱因———幽门螺旋杆菌的传播机会。“因此，甚至有人把胃癌归为了传染病。”北京大学肿瘤医院院长游伟程说。  
      肝---肝癌是世界上第6位最常见的癌症。目前有证据表明，“乙肝病毒”，食用被黄曲霉毒素污染的谷类和豆类，同时，长期饮酒都是导致肝癌发生的直接原因。  
      食管---食管癌是世界上第8位最常见的癌症。导致食管癌发生的主要原因是喜欢吃烫的食物，比如常饮热茶等。此外，吸烟、肥胖、食用加工肉类等因素是直接诱因。胃酸反流也是增加食管癌的危险因素。  
      大肠---这是世界上第3位最常见的癌症。红肉、大量饮酒（仅指男性）、高温油炸食物、常忍便意等，都有可能导致大肠癌。此外，炎症性肠病也可增加结肠癌的危险。  
      膀胱---膀胱癌是世界上第10位最常见的癌症。研究表明，饮用水中的砷是膀胱癌发生的原因之一，此外，常憋小便也能增加该癌发生的风险。  
      胰腺---胰腺癌是世界上第13位常见癌症，是癌症中“富贵病”的代表，肥胖和糖尿病都会导致该病发生。  
      淋巴---淋巴和造血系统的癌症主要包括淋巴瘤、白血病和多发性骨髓瘤。这组癌症与肝癌并列为世界第6位高发癌症。环境污染、病毒感染以及肥胖是导致该癌发生的原因。  
      肾---肾癌是世界上第5位最常见的癌症。身体肥胖度、饮用水中的砷含量以及吸烟这三个因素可导致该癌发生。  
      宫颈和卵巢---分别是世界上女性第2位和第7位最常见的癌症。引发的原因是多方面的，如熬夜导致内分泌紊乱、过早开始性生活等。

预防癌症十项最权威的建议：

世界癌症研究基金会日前发布新版《食物、营养、身体活动与癌症预防》报告，并重新修订提出10条最权威的预防癌症建议。其中，肥胖成为导致癌症的“罪魁祸首”，因此，避免肥胖、控制体重和多运动成为最主要的防癌措施。报告中的最大亮点是关于身体肥胖能增加多种癌症(食道、胰腺、结肠/直肠、乳腺、子宫内膜、肾)的证据是充分的。身体活动一方面能减少结肠/直肠癌的证据是充分的，并很可能减少乳腺和子宫内膜癌的发生。  
　　专家组根据对证据的评议和判定，提出了通过健康生活方式预防癌症的10条建议，前三条都是关于维持健康体重(中国标准，体质指数18.5至23.9)、控制肥胖和鼓励适当身体活动，然后才是关于以植物性食物为主的膳食模式、少吃红肉、控制饮酒等膳食方面的建议。

建议1 尽量控制自己的肥胖度  
　　公共卫生目标：根据不同人群的正常范围，成人的平均体质指数(BMI)保持21至23。  
　　特别建议：确保从童年期到青春期的体重增长趋势，到21岁时使体重能处于正常BMI的低端。从21岁时起保持体重在正常范围。整个成年期避免体重增长和腰围增加。在一生中保持健康体重可能是预防癌症的最重要方法之一，对许多其他的慢性病来说也有保护作用。  
　　建议2 从事积极的身体活动  
　　公共卫生目标：久坐不动(身体活动水平等于或小于1.4)人群的比例每10年减少一半  
　　特别建议：每天至少30分钟的中度身体活动(相当于快走)，可以整合到职业、交通、家务或休闲活动中。随着身体适应能力的增加，每天进行60分钟或以上的中度身体活动，或者30分钟或以上的重度身体活动，避免诸如看电视等久坐习惯。  
　　无论什么样的身体活动均能预防某些癌症以及体重增加、超重和肥胖的发生，因此，久坐的生活方式是这些癌症及体重增加、超重和肥胖的一个原因。  
　　建议3 少吃高能量食物及含糖饮料  
　　公共卫生目标：膳食平均能量密度低于125千卡/100克，人群平均含糖饮料消费每10年减少一半。  
　　特别建议：少吃高能量密度的食物，避免含糖饮料。如果吃“快餐”，则尽量少吃。这个建议主要是为了预防和控制体重增加、超重和肥胖。由于含有水，饮料的能量密度低于食物。然而，含糖饮料提供了能量而没有产生饱腹感或能补偿性地增加随后的能量摄入，因此导致能量摄入过多，而使体重增加。  
　　建议4 以植物来源的食物为主  
　　公共卫生目标：非淀粉蔬菜和水果的人群平均摄入量至少达到每日600克，相对未加工的谷类或豆类以及作为膳食纤维天然来源的其他食品，至少每日为人群平均提供25克非淀粉多聚糖。  
　　特别建议：每日至少吃5份不同种类的非淀粉蔬菜和水果。每餐都吃相对未加工的谷类或豆类及限制精加工的淀粉性食物。摄入较多植物性食物可能对各种部位的癌症均有预防作用。所说的“以植物为基础”是指富含营养素、膳食纤维(也富含非淀粉多聚糖)以及低能量密度的植物性食物为主的膳食。非淀粉蔬菜和水果很可能对某些癌症具有预防作用。由于能量密度很低，因此它们也很可能预防体重增加。  
　　非淀粉蔬菜包括绿色叶菜、西兰花、秋葵、茄子及油菜，但不包括土豆、山药、芋头、甘薯或木薯。非淀粉根类和块茎类食物包括胡萝卜、耶路撒冷朝鲜蓟、块根芹(芹菜根)、蕉青甘蓝(芜菁甘蓝)和萝卜。  
　　这些目标和建议来自于对癌症的证据，而且得到了与其他疾病有关的证据支持。它们强调了相对未加工谷类、非淀粉蔬菜和水果以及豆类的重要性，因为这些食品都含有大量膳食纤维和各种微量营养素，并且具有低或相对低的能量密度。这些以及非动物来源的食物是重点推荐的每餐食品。  
　　建议5 限制红肉摄入避免肉制成品  
　　公共卫生目标：人群平均牛肉、猪肉、羊肉等红肉摄入量不超过每周300克，尽可能少吃加工的肉制品  
　　特别建议：吃红肉的人每周摄入量少于500克，尽可能少吃烟熏、腌制、防腐剂保存等加工过的肉类制品。用综合方法获得的证据表明如果摄入量适当，许多动物源性食物也是有营养的和健康的。  
　　吃各种素食的人患包括癌症在内的某些疾病的危险性较低；将这种膳食的益处与生活方式的其他方面(如不吸烟、少量饮酒等)分开不是一件容易的事。此外，肉类可以是营养素的重要来源，尤其是蛋白质、铁、锌和维生素B12。专家组强调本报告的总建议不强调要选择不含肉类的膳食或不含动物源性食物的膳食。  
　　300克煮熟的红肉相当于400至450克生肉，500克煮熟的红肉相当于700至750克生肉。准确的换算取决于肉的部位、肥瘦比例、烹调方法和温度，因此不可能有更明确的指南。红肉和加工的肉制品是某些癌症的充分或很可能的原因。含大量动物脂肪的膳食其能量通常也相对高，从而体重增加的危险性也加大。  
　　建议6 限制含酒精饮料  
　　公共卫生目标：饮酒量超过建议限量的人群比例每10年减少1/3。  
　　特别建议：男性每天不超过2份，女性不超过1份，一“份”酒大约含有10至15克乙醇。  
　　关于癌症的证据支持不喝含酒精饮料的建议。然而，其他证据表明适量饮酒可能降低冠心病的危险性。现有证据没有明确表明饮酒量低于多少就不会增加其所导致癌症的危险性。这也就是说，如果单纯依据癌症方面的证据，即便是少量饮酒也应该避免。  
　　建议7 限制盐摄入量和盐加工食品  
　　公共卫生目标：人群平均摄入各种来源的盐量每天低于5克(2克钠)。人群中每日盐摄入量超过6克(2.4克钠)者的比例每10年减少一半，最大可能减少对发霉的谷类或豆类中的黄曲霉毒素摄入。  
　　特别建议：避免盐腌或咸的食物，避免用盐保存食物。限制摄入含盐的加工食品，不吃发霉的谷类或豆类。关于食物保存、加工和制作的最有力证据表明，盐和腌制食物很可能是引发胃癌的原因，黄曲霉毒素污染的食物是肝癌的原因。  
　　盐是人类健康及生命本身所必需的，但其需要量远远低于世界上大多数地区的一般摄入量。盐摄入水平不仅在高收入国家偏高，而且在那些传统膳食中含盐量很高的国家也一样。在这些国家，咸的食物、盐腌食物及盐本身的摄入量也都相当高。关键因素是盐的总摄入量。食物和饮料以及饮用水的微生物污染仍旧是一个全球性的公共卫生问题。特别是在某些霉菌的作用下，长期在温暖气候下保存的谷类或豆类的黄曲霉毒素污染是一个重要的公共卫生问题，而且不仅局限于热带国家。  
　　盐和腌制食物是某些癌症的很可能的原因。黄曲霉毒素是肝癌的充分原因。  
　　建议8 通过膳食本身满足营养需要  
　　公共卫生目标：使人群中不需要膳食补充剂就能获得充足营养者的比例最大化。  
　　特别建议：不推荐使用膳食补充剂预防癌症。证据表明高剂量营养素补充剂可能有保护作用，也可能诱发癌症。表明这些作用的研究与补充剂在一般人群中的广泛应用没有关系，在一般人群中不可能准确地预测风险和利益的平衡。吃补充剂预防癌症的建议可能会产生意想不到的副作用。最好通过日常膳食增加相关营养素的摄取。  
　　该报告强调以食物为基础。对维生素、矿物质和其他营养素的评价是根据含有这些营养素的食物和饮料来考虑的。专家组认为最好的营养来源是食物和饮料，而不是膳食补充剂。有证据表明，高剂量膳食补充剂能影响某些癌症的危险性。一些在特定的、通常是高危的人群中进行的研究表明某些补充剂对癌症有预防作用，然而这些结果可能不适用于普通人群。它们的有益水平可能有区别，而且可能有意想不到和很少见的副作用。因此，建议广泛使用补充剂预防癌症是不明智的。  
　　一般而言，对健康人，最好通过高营养素膳食来解决营养素摄入的不足，而不是通过补充剂，因为补充剂不会增加其他可能的有益食物成分的摄入。专家组认可在某些情况下使用补充剂是适宜的。  
　　[特殊建议孩子用母乳喂养  
　　公共卫生目标：大多数的母亲要进行6个月完全哺乳，即不包括其他食物或包括水在内的饮料。  
　　特别建议：完全母乳喂养婴儿6个月，而后在添加辅食的同时继续进行母乳喂养。关于癌症以及其他疾病的证据表明，持续的完全母乳喂养对母亲和孩子均有保护作用。特别建议通过母乳喂养来预防母亲乳腺癌和儿童超重和肥胖。  
　　母乳喂养能防止婴儿期感染、保护不成熟免疫系统的发育、预防其他儿童期疾病，并且对母婴亲情关系的发展也很重要。在世界上饮用水供应不安全和家庭贫穷而无钱购买婴儿配方食品及其他婴幼儿食品的地方，母乳喂养尤其重要。预防癌症的政策和行动需要从出生开始，并覆盖终生。  
　　[特殊建议癌症幸存者遵循预防建议  
　　特别建议：如有可能，所有癌症幸存者无论是积极治疗前、治疗中，还是治疗后，要接受训练有素的专业人员提供的营养照顾。  
　　专家组同意该建议也适用于癌症幸存者。可能在一些特殊情况下，该建议不可行，比如，治疗对胃肠道功能有害的情况下。  
　　在合适的情况下，除非合格专业人员提出不同意见，本报告的建议也适用于癌症幸存者。专家组对相关证据进行了仔细研究后才做出该评价结论，既包括只与癌症幸存者有关的证据，也包括癌症病理学及癌症与食物、营养、身体活动和体成分的相互关系方面的综合知识。  
　　许多癌症治疗的成功率日益增加，因此，癌症幸存者在那么长的存活时间内足以患上新的原发性癌症或其他慢性病。本报告中的建议也可能降低这些疾病的危险性，因此，这些建议也适用于癌症幸存者。