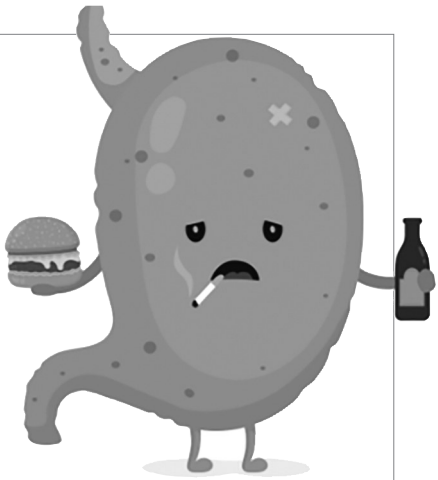


远离胃癌，这6件事要做好！

胃癌不仅和遗传有关，与生活方式也有很大的关系。最近的一项研究发现，我国超过一半的胃癌归因于可改变的危险因素！这也意味着，如果能远离这些危险因素，就有可能远离胃癌。



○我国超一半的胃癌，归因于可改变的危险因素

2024年1月6日《柳叶刀-区域健康(西太平洋)》发表了一项关于我国胃癌情况的评估。据评估，从2020-2050年，我国胃癌的发病率呈下降趋势。超过一半的胃癌归因于可改变的危险因素。

研究数据来源于全国肿瘤登记中心(NCCR)，涉及682个癌症登记处。研究统计了与胃癌高度相关的6大危险因素：

- (1)幽门螺杆菌感染
- (2)吸烟
- (3)饮酒
- (4)腌菜
- (5)身体质量指数(BMI)过低或过高
- (6)糖尿病

结果发现：

- (1)因幽门螺杆菌感染、吸烟、腌制蔬菜和饮酒因素导致的胃癌负担呈下降趋势；
- (2)但不健康的BMI、糖尿病导致的胃癌负担呈上升趋势。

○远离胃癌，这6件事要做好！

1. 避免幽门螺杆菌感染

日常生活中最好分餐或者使用公筷，不要嘴嚼食物喂孩子，避免幽门螺杆菌的交叉感染，养成良好的用餐习惯。

北京协和医院消化内科副主任医师王强 2023年在CCTV4《健康中国》节目中介绍，并非所有感染幽门螺杆菌都有症状，但如果存在以下情况，需提高警惕：

- (1)口臭。感染幽门螺杆菌之后，可能刺激到胃酸分泌，影响胃和食管动力方面的紊乱，从而出现胃食管反流，可能形成口腔异味。
- (2)腹胀、腹痛。胃黏膜产生损伤、胃功能出现紊乱之后，就会出现相应的表现，严重者甚至会恶心、呕吐。
- (3)非特异性的消化不良。比如嗝气、早饱等表现。

目前，C13或者C14呼气试验，是国际上公认的幽门螺杆菌检查的“金标准”。是否需要治疗幽门螺杆菌感染需专业医师判断。

2. 戒烟

烟草是一级致癌物，烟草中含上千种有害化学物质。已有大量研究证实吸烟会增加胃癌发病风险。据《中国人群胃癌风险管理公众指南(2023版)》，综合截至2020年全球95项相关研究数据的分析结果显示，和从不吸烟的人相比，当前吸烟者的胃癌发生风险增加了61%，曾经吸烟者的胃癌发生风险增加43%。因此，推荐大家一定要戒烟，预防胃癌的发生。

3. 不酗酒

酒精可刺激胃肠道，导致恶心、呕吐、腹痛等症状，引起胃黏膜损伤与出血。酒精摄入与胃癌的发生密切相关。据《中国人群胃癌风险管理公众指南(2023版)》，综合分析截至2021年全球相关81项研究数据的结果显示，相比不饮酒人群，饮酒人群(≥14克酒精/天)的胃癌发生风险增加了20%，而酗酒人群(≥42克酒精/天或140克纯酒精/周)的胃癌发生风险增加了30%。

4. 少吃腌菜

据《中国人群胃癌风险管理公众指南(2023版)》，综合分析截至2022年全球相关28项观察性研究数据显示，与较少摄入此类食物人群相比，常吃腌制食品人群胃癌发生风险增加2.21倍。腌菜盐分高，摄入过量的食盐会导致胃黏膜损伤和萎缩；同时食用过程中还可能产生I类致癌物“N-亚硝基化合物”等。

5. 控制好体重

肥胖也与胃癌有关。北京大学肿瘤医院副院长沈琳 2013年在接受《健康时报》采访时谈道，随着肥胖人群的增加，患上胃食管反流的人越来越多，胃的近端反反复复被反流上来的胃酸刺激，患癌的概率明显增加。所以，控制体重，对预防癌症，特别是胃癌有益。

6. 控制好血糖

高血糖会增加其他疾病风险，也包括胃癌。“拿幽门螺杆菌来说，当血糖升高时，它会带来胃炎、胃溃疡、胃癌等。我们常和病人说，你的血糖高了，相当于你在身体里养细菌、养病毒、养癌细胞。糖尿病是很多疾病的温床。”山东省滨州医学院附属医院内分泌科副主任医师王秀云 2019年接受《齐鲁晚报》采访时介绍，糖尿病人极易感染，自身携带的病菌繁殖率和癌细胞发生率较正常人明显升高，得结核、慢性感染、丙肝的多。

□来源：健康时报

如何健康吃玉米？

挑选：色彩不同营养各异

玉米虽然是粗粮，但营养丰富。研究显示，玉米富含蛋白质、脂肪、膳食纤维、维生素、不饱和脂肪酸和矿物质等多种营养成分，此外还含有较多的镁和谷胱甘肽，特别是亚油酸的含量高达60%。

玉米是色彩丰富的作物，除了传统的黄色和白色，市面上近年来还出现了黑色玉米和白黄紫相间的杂色玉米。首都保健营养美食学会理事、中国注册营养师谷传玲解释说，之所以有颜色区分，是因为玉米籽粒果皮和糊粉层颜色是无色的，只有胚乳显示出颜色，胚乳颜色的不同，导致了玉米颜色的不同。需要说明的是，黑玉米、彩色玉米都是玉米自身基因改变的结果，并不是人为转基因的产物。

一般来说，黄玉米富含β-胡萝卜素、叶黄素、玉米黄素，这些成分都有益于眼睛健康，用眼较多的上班族可以多选黄玉米；黑玉米或紫玉米则富含能抗氧化的花青素，更适合血糖不高又需要摄入花青素的人。

速冻玉米是指在高速冷冻条件下将新鲜玉米果实处理成冷冻状态的一种食品，它保留了玉米原有的口感，食用时只需取出放入锅中煮熟即可，既可以当主食，也可以用来煲汤做菜，十分适合忙碌的上班族。

如何挑选一根品质较好的速冻玉米？谷传玲在接受记者采访时提醒消费者，购买速冻玉米时留意以下3点：

- 1.看包装是否完好，是否符合食品卫生标准，标签标识是否齐全。虽然速冻玉米可以长期保存，但仍然建议尽量选择正规品牌、生产日期较近的新鲜产品，同时，注意检查包装是否完好、无破损和变形等情况。
- 2.看外观，主要是看速冻玉米的外观是否正常，如表面是否有裂痕、变色或变软等情况。
- 3.闻气味，速冻玉米虽然大多数闻不到新鲜玉米的清香气味，但也不能有异味。

食用：煮玉米最好别加碱

吃玉米是否可以不限量？玉米虽然是健康的粗粮，但不是吃得越多越好。根据《中国居民膳食指南(2016)》的推荐量，成年人建议每天吃1根中等大小的玉米，同时还应相应减少主食(中等大小馒头或半碗米饭)的摄入，避免导致血糖升高、消化不良、胀气等情况的发生。

吃玉米是否可以控血糖？有人认为，玉米含有较多的镁和谷胱甘肽，因此吃玉米可控血糖。然而，事实却是，玉米中含有大量碳水化合物，属于高升糖指数食物。

此外，不少人认为甜玉米很甜，所以需要控血糖应选糯玉米。但事实是，糯玉米所含淀粉几乎都是升血糖快的支链淀粉，稍微煮一煮血糖生成指数(GI)就高达82。而甜玉米中升血糖快的葡萄糖和蔗糖含量虽然是糯玉米的近7倍，但含量很低，只有5.4克/100克，即使煮20分钟，血糖生成指数(GI)也只有48。因此，吃玉米来降血糖的做法并不可取。血糖高的人想吃玉米，可以用甜玉米当主食。

煮玉米要不要加碱面？有人说玉米中的烟酸是结合型的，不能被人体吸收，而碱可以把结合型的烟酸转化为能被人体吸收的游离型，所以，煮玉米加碱更营养。烟酸广泛存在于各种食物，人们基本不缺烟酸。反倒是我国成人的维生素B1和维生素B2摄入量都没达到推荐摄入量，而加碱会破坏这两种维生素，所以，煮玉米最好还是别加碱。

储存：避免反复解冻

经过速冻的玉米，与新鲜玉米相比，食用价值虽然不受较大影响，但相对新鲜玉米而言，其营养成分肯定会受到一定损失。

家庭储藏速冻玉米，应储存在零下18℃以下的冰箱冷冻室中，同时应注意密封保存，避免与其他生食混放。每次取出需要的量进行烹饪即可，避免反复解冻。速冻玉米保质期一般为6到12个月。有些玉米速冻前因颗粒被磕伤或被刀切开口，加之后期在冰箱潮湿的环境里保存不当，局部可能会出现霉点。消费者食用前要注意检查包装上的保质期和储存条件，避免食用过期或变质的食品。

冰箱冷冻储藏的玉米，水煮前应用水冲洗干净，以去除表面可能含有的杂质等。速冻玉米蒸煮时应提前计算好食用量，避免加热后一时吃不了再冷冻或冷藏。

□来源：学习强国



●杭州悠简之美生物科技有限公司遗失原法人章(魏贝贝印)一枚，声明作废。
●杭州奥悦电器有限公司减资公告：经本公司股东会决定，本公司认缴注册资本从1000万元减至100万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视为没有提出要求。
●浙江中经联投科创产业发展有限公司减资公告：经本公司股东会决定，本公司认缴注册资本从10000万元减至500万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视为没有提出要求。
●桐庐县钟山乡狄晨石材经营部遗失公章一枚，声明作废。
●桐庐县凤川街道糖串儿小吃店遗失公章一枚，声明作废。
●桐庐华风文具有限公司遗失财务专用章一枚，声明作废。
●浙江凌枫文化传媒有限公司遗失公章一枚，编号33078210900273，声明作废。
●东阳山海艺术培训有限公司遗失公章一枚，编号33078310082570，声明作废。
●东阳山海艺术培训有限公司遗失法人章(樊雷印)一枚，声明作废。
●义乌市云尖贸易有限公司遗失法人章(黄伟绩印)一枚，声明作废。

●义乌市玄阁工艺品有限公司遗失公章一枚，编号3307250146025，声明作废。
●新昌县永昌电梯工程有限公司遗失公章一枚，编号3306240007633，声明作废。
●浙江省浙商资产管理股份有限公司
绍兴亿磊投资管理有限公司债权转让通知暨债务催收联合公告
根据浙江省浙商资产管理股份有限公司(简称“浙商资产”)与绍兴亿磊投资管理有限公司(简称“亿磊投资”)签署的《债权转让协议》【协议编号：BZ11806911B2525-2401002】，浙商资产已将其对下列借款人及其担保人项下享有的全部权利(包括但不限于主债权、担保债权、违约金债权、利息债权、损失赔偿权)依法转让给亿磊投资。浙商资产与亿磊投资联合公告通知各借款人及担保人以及其他相关各方。
亿磊投资作为上述债权的受让方，现公告要求下列借款人及其相应的担保人或其继承人，从公告之日起立即向亿磊投资履行主债权合同及担保合同等相关法律文件项下约定的偿付义务或相应的担保责任。
特此公告
浙商资产联系电话：0571-89773800
亿磊投资联系电话：0575-88282828
浙江省浙商资产管理股份有限公司
绍兴亿磊投资管理有限公司
2024年1月3日

●杭州鑫烨餐饮管理有限公司遗失财务章、法人章(颜华印)各一枚，声明作废。
●杭州曜玥商贸有限公司遗失合同章一枚，声明作废。
●杭州巨量百应文化传媒有限公司遗失财务章、法人章(陆明生印)各一枚，声明作废。
●杭州临安凯发门窗厂遗失公章一枚，声明作废。
●杭州景誉餐饮管理有限公司遗失公章一枚，声明作废。
●新十年(杭州)网络传媒有限公司遗失财务章，声明作废。
●杭州云瑞家居有限公司减资公告：经本公司股东会决定，本公司认缴注册资本从200万元减至100万元，请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保，逾期不提出的视为没有提出要求。
●杭州因你文化创意有限公司遗失财务章、法人章(王廷吉印)各一枚，声明作废。
●杭州余杭昌浩装饰材料商行遗失公章一枚，声明作废。
●朱锋遗失杭州萧山商业城开发有限公司2010年12月10开具的建筑装饰材料市场2楼2区38号、44号、45号房屋租赁押金收据1张，收据号1417795，金额9900元，声明作废。
●桐乡市飞渡服饰有限公司遗失公章一枚，编号33048310013265，声明作废。
●杭州灵鼠网络科技有限公司丢失公章、财务章、法人章(赵雪印)各一枚，申明作废。
●杭州富阳民养生馆遗失公章一枚，声明作废。

●杭州花园建筑装饰材料有限公司遗失财务章一枚，声明作废。
●变更公告：绍兴中和教育培训中心，统一社会信用代码：52330602735265691U，现将进行民事主体资格变更，由合伙变为法人，民事主体资格变更为法人前的全部财产(含债权债务)及财务凭证由变更为法人后的学校承接；学校变更前合伙人为向雄、张勇刚，变更后举办者为陈新坤、曹新如；校长由杨柳岸变更为邹曙霞；如有异议，请债权债务人员自接到本校书面通知书之日起三十日内，未接到通知书的自本公告之日起四十五日内，向本校提出，未按时提出的视为无异议。联系电话：15356114589。
●减资公告：根据2024年01月24日股东会决议，浙江胜派体育用品有限公司拟将注册资本由1000万元减至50万元，现予以公告。债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。
浙江胜派体育用品有限公司 2024年01月25日
●减资公告：根据2024年01月24日股东决定，义乌市风尚企业有限公司拟将注册资本由100万元减至20万元，现予以公告。债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。
义乌市风尚企业有限公司 2024年01月25日
●绍兴市上虞区章镇镇仁兴家庭农场遗失财务章(3306820089770)、法人章(陈仁炎印)各一枚；遗失银行开户许可证(核准号J3372003996301)一份，声明作废。