

✿ RIBEN MINZHONG FANG'AI KANG'AI YINSHI

编著 叶加南 马永华 陶沙燕

只要持之以恒地去做，谁都有可能把自己原本
不够强壮的身体改良成不容易患癌症的强壮体质

日本民众 防癌抗癌 饮食



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

R247.1
346

日本民众 防癌抗癌 饮食

✿ RIBEN MINZHONG FANG'AI KANG'AI YINSHI

编著 叶加南 马永华 陶沙燕

 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

日本民众防癌抗癌饮食 / 叶加南, 马永华, 陶沙燕编著. —北京: 人民军医出版社, 2010.5
ISBN 978-7-5091-3667-6

I. ①日… II. ①叶… ②马… ③陶… III. ①癌—食物疗法—日本 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 057912 号

策划编辑: 于 岚 文字编辑: 王久红 责任审读: 吴 然

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8119

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市祥达印装厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm×1092mm 1/16

印张: 7.25 字数: 121 千字

版、印次: 2010 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



目 录

一、防癌抗癌食物 / 1

(一) 主食 / 1

1. 荞麦面 / 1
2. 小麦麸皮 / 3
3. 薏苡仁 / 5
4. 芝麻 / 6
5. 蚕豆 / 8
6. 毛豆 / 10
7. 大豆 / 11

(二) 蔬菜 / 13

1. 萝卜 / 13
2. 菠菜 / 16
3. 南瓜 / 17
4. 救急菜 / 19

5. 包菜 / 21
6. 花菜 / 22
7. 胡萝卜 / 24
8. 甘蓝菜 / 26
9. 西红柿 / 28
10. 香菇类 / 30
11. 海藻类 (海带、海带芽、裙带菜、紫菜) / 32

(三) 水果 / 34

1. 白兰瓜 / 34
2. 油梨 / 36
3. 香蕉 / 38
4. 草莓类水果 / 40
5. 猕猴桃 / 42
6. 苹果 / 44
7. 白果与核桃 / 46

(四) 饮料 / 48

1. 牛奶 / 48
2. 酸牛奶 / 50
3. 红葡萄酒 / 52
4. 咖啡 / 54
5. 绿茶 / 56

(五) 其他 / 57

1. 生姜 / 57
2. 咖喱粉 / 59
3. 大蒜 / 61
4. 甘草 / 63
5. 橄榄油 / 64

二、防癌抗癌小知识 / 67

(一) 基础知识 / 67

1. 癌症是一种什么样的疾病 / 67
2. 什么是预防癌症“十二条” / 68
3. 癌症会传染与遗传吗 / 70
4. 日本癌症患者的人数是在减少, 还是在增加 / 71
5. 日本癌症患者增多的原因 / 72
6. 为什么 40 岁以上的成年人应该接受每年一次的癌症普查 / 72
7. 每天充足的睡眠是预防癌症的有效方法之一 / 73
8. 厨房里的防癌抗癌料理法 / 75
9. 人体免疫力的提高有利于癌症的预防与治疗 / 76
10. 净化血液, 防癌抗癌 / 78
11. 防癌抗癌的低盐饮食 / 79
12. 每天的主食是吃米饭好? 还是吃面包好 / 79
13. 不良饮食习惯可能会导致癌症 / 80
14. 过量食盐与幽门螺杆菌是导致胃癌的两大“凶手” / 81
15. 过度饮酒(同时吸烟)会导致大肠癌的发病率升高 2 倍 / 82
16. 长期过量吃肉会使大肠癌发生的危险度升高 / 83
17. 为什么日本人的平均寿命是世界第一 / 84

(二) 预防癌症知识 / 86

1. 吃哪些食物能够预防皮肤癌 / 86
2. 吃哪些食物能够预防胆囊癌、胆管癌 / 87
3. 吃哪些食物能够预防肝癌 / 88
4. 吃哪些食物能够预防前列腺癌 / 89
5. 吃哪些食物能够预防肺癌 / 90
6. 吃哪些食物能够预防宫颈癌和卵巢癌 / 91
7. 吃哪些食物能够预防乳腺癌 / 91

8. 吃哪些食物能够预防大肠癌 / 92
9. 吃哪些食物能够预防食管癌和胃癌 / 93

(三) 抗癌知识 / 94

1. 癌症可以“完全治愈”吗 / 94
2. 什么是“与癌症和平共处”的治疗法 / 95
3. 癌症患者在放射线和化学治疗中的饮食疗法 / 96
4. 多吃大豆食品和蔬菜能够防止癌症复发 / 98
5. 癌症患者是吃白米饭好, 还是吃糙米饭好 / 98
6. 癌症患者应该大量食用蔬菜与水果, 这有科学根据吗 / 99
7. 癌症患者一天需要吃几个鸡蛋? 吃什么样的鸡蛋 / 100
8. 癌症患者应该少吃肉类和鱼类食品吗 / 101
9. “汤壶加温疗法”能减轻晚期癌症患者的症状 / 102

参考文献 / 104

一、防癌抗癌食物

(一) 主食

1. 荞麦面

荞麦和其他粮食作物不同，不属于禾本科，而是属于蓼科荞麦属的植物。据说，在日本的绳文时代（大约一万年以前到公元前1世纪前后的时期）人们已经开始食用荞麦面条了。

自古以来，以米饭为主食的日本民众，也很喜欢吃面条，而面食中尤其偏爱荞麦面条。现在，荞麦面条仍是日本代表性的料理之一。

到过日本旅游的人可能都会看到，许多火车站和地铁站的入口处或者车站的月台上都设有一个小小的荞麦面条店，店员为旅客们提供各种口味的荞麦面条。



荞麦面条

日本每年荞麦的需求量非常大，大部分要依靠进口，其中 70%是从中国进口，10%是从北美进口，剩下的 20%是日本栽种出来的。其本土主要产地为北海道和群马、栃木、宫城等县（日本的“县”相当于我国的“省”，以下均同），每年夏天与秋天各收割一次。

荞麦种子成熟收获后，将其外壳去掉碾成的粉末称为荞麦粉。在荞麦粉里加入少量的小麦粉、鸡蛋以及山药粉，然后加水均匀地搅拌，就可制成荞麦面条。

与其他面类相比较，荞麦面的热量最低。它含有丰富的蛋白质、维生素 B₁、维生素 B₂、芦丁、烟酸、胆碱等成分，特别是其中含有丰富的芦丁，人体服用后能够强化毛细血管，因此可以预防动脉硬化、高血压、眼底出血以及阿尔茨海默病（即老年痴呆症）。

据日本中央卫生部每年的健康调查，发现以荞麦面为主食、居住在偏僻山区的居民中，长寿老人的人数显然比城市居民要多得多。

经常吃荞麦面有助于体内“癌细胞的自我毁灭（凋亡）”

在日本，荞麦面既是一种受大众欢迎的家常料理，同时也是一种受到专家们注目的防癌食品。特别是荞麦面中的多酚具有很强的抗氧化作用，能够预防人体内癌细胞的发生，并能够抑制癌细胞的繁殖，这一点已被孙步祥博士所证实。孙博士是一位从中国到日本去工作的学者，专攻健康食品的研究与开发。

孙博士率领的研究小组调查了 150 种植物的抗氧化效能，发现其中荞麦的作用特别强，于是他们从荞麦粉中提取出有效成分“多酚混合物”用于动物实验。孙博士准备了 100 只大白鼠，每天喂以致癌物质，试图人为地使它们患上肝癌。然后将这些大白鼠分成四个小组。第一组在饮用水中加入多酚混合物，第二组在饮用水中加入免疫增强剂，第三组在饮用水中加入多酚混合物与免疫增强剂，第四组在饮用水中未加任何药剂。

7 个月后，实验结果出来了：第四组的大白鼠 100%患上了肝癌；而第一、二、三组的大白鼠中有 10%~30%没有出现肝癌。更令人关注的是肝癌转移到肺部的状况。第四组的大白鼠 100%都发生了肝癌肺转移，而其他三组患上肝癌的大白鼠中发生肺转移的仅为 29%~50%。也就是说，患上肝癌的大白鼠中 50%~71%没有发生肝癌肺转移。对于这次的实验结果，孙博士总结说，这是一种“癌细胞自我灭亡的细胞凋亡现象”，换句话说，就是荞麦中含有的成分有助于体内“癌细胞的自我毁灭”。

荞麦面的高效率利用法

日本民众对荞麦面条的吃法有多种多样，既有热气腾腾的“煮荞麦面条”，也有煮熟待凉后，一口一口沾着特制酱汁吃的“笨荞麦”（一种凉荞麦面，因用笨篱或竹笼当容器而得

此名)。

近年,日本抗癌专家积极向大家推荐一种“乡村荞麦面”,也有的地区民众称其为“山村荞麦面”。这种荞麦面是指将荞麦连同其外壳一起碾碎成粉状的荞麦粉所制成的荞麦面,虽然颜色有些发暗,吃起来有点发涩,但是荞麦的香味很浓。

孙博士做实验时就是将整颗荞麦磨碎后,从中提取“多酚混合物”的。孙博士解释说:“荞麦外层的多酚含量比内层要高出几倍。所以经常食用日本‘乡村荞麦面’,抗癌效果应该会更好。”

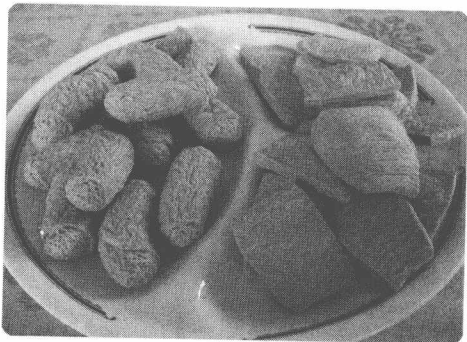
在日本,稍加注意你就可以观察到,老百姓每当吃完荞麦面条后,都会把面汤全部喝完,这似乎已成为一种习惯。为什么要喝面汤呢?原来在煮荞麦面条时,含在其中的许多多酚类有效成分会溶入面汤里,若将面汤舍弃,岂不浪费了这些有效成分。为了避免喝汤时摄入过量的盐分,大家都会在煮荞麦面条时使用低盐作料。

有一点要提醒大家注意的是,虽然荞麦面有健脾和胃的功效,但是从中医的角度来看,荞麦面的性质偏凉。因此,虚寒体质的中高龄者不宜过量食用,同时最好避免食用凉面(包括日式的荞麦)。可以在热面中加入两三片生姜和大葱末,以缓解一点荞麦面的凉性。

注:荞麦除了以上功用之外,还有补气止汗的药效。常服荞麦茶或常吃荞麦面条能改善便秘、痔疮以及盗汗等病症。

2. 小麦麸皮

小麦麸皮,也称为麦糠,是在麦谷脱粒过程中除去外壳后靠最外侧的一层麸皮,也就是制作精白小麦粉时剥脱下的渣滓。自古以来小麦麸皮多当作无价值的下脚料掺兑在家禽家畜的饲料中。近年来由于科学的发展,人们已经认识到麦麸在食物营养及健康医学中有着重要的作用。据大阪府立成人病预防中心的石川秀树博士研究证明小麦麸皮里含有植酸盐,这种成分能够抑制体内癌症的发生,特别是结肠癌。这个研究报告在日本发表后引起了人们对小麦麸皮的关注。目前在日本,大家很时兴吃小麦麸皮。



小麦麸皮制作的点心

石川秀树博士研究发现,小麦麸皮的抗癌成分是其含量最多的膳食纤维,以及植酸盐、

晒、苯酚、甾醇等。其中食物纤维是不溶性物质，包含有纤维素、半纤维素、木质素等。当然，这些不溶性物质在肠道内也几乎不能被分解，因此粪便的容量增加，一些对机体有害的成分，包括致癌物质也被吸附在这些不溶性物质上，最后从体内排出。

小麦麸皮中还含有维生素 E、植物性脂肪等。有一点要注意的是，植物性脂肪主要存在于小麦胚芽中，当小麦外皮和胚芽一起被剥脱下时，很可能有一部分植物性脂肪混入小麦麸皮里。这种植物性脂肪很容易发生氧化，所以平时一定要将小麦麸皮密闭保存。

石川秀树博士还发现，如果机体内与铁相结合的物质不存在的话，铁就会形成游离基，那么细胞也就容易被氧化。而小麦麸皮里植酸盐这种成分能与机体内的铁牢固地结合在一起，所以也就能防止机体内发生氧化。

另外，硒这个成分也很重要，因为它是谷胱甘肽过氧化物酶的主要成分之一。谷胱甘肽过氧化物酶在体内有强力的对抗活性氧的作用，也就是说，这种酶能够将体内产生的活性氧转变为无毒性物质。

小麦麸皮里含有的茶酚和甾醇，也都是抗氧化物质。它们与食物纤维相互协助，能更有效地预防癌症。

小麦麸皮的有效利用法

走进日本的百货商店或者健康食品的专卖店里，可以看到许多以小麦麸皮为原料的加工食品。有的是当作早饭的替代品，有的是作为下午点心吃的。抗癌专家认为，小麦麸皮制成的颗粒用温开水送服，效果最理想。或许是由于不少年轻的日本人挑食，难以做到每天食用这些颗粒，于是营养师想方设法地把小麦麸皮拌入面粉中做成面包或饼干，以便大家觉得口感好一点，可以多吃一些。

有便秘倾向的人，每天需要服用 3 大匙的小麦麸皮颗粒。如果实在咽不下去，可以改吃加工后的可口的小麦麸皮，一天需要吃进 1/3 杯。

小麦麸皮的食用效果是因人而异的。营养学家建议服用者注意自己大便的状况，一点一点地调节食用量。千万不要认为自己患有习惯性便秘，一下子吃进许多，这样可能引起腹泻。高龄体虚者尤其要注意，避免过量食用小麦麸皮。

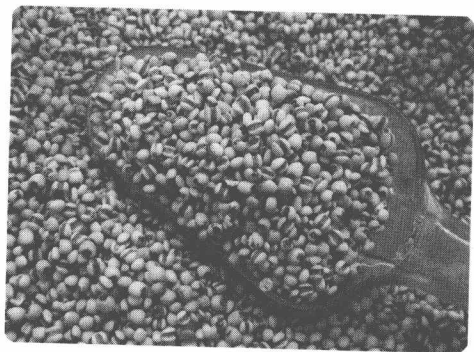
由于小麦麸皮已有了新的防癌科学根据，因而受到越来越多的日本民众的青睐。在健康食品专卖店里，呈茶色的小麦麸皮颗粒最近很有“人气”。不少人将它买回家做成蛋糕和各种点心，或者拌入牛奶、豆浆中食用。

注：近年日本的老百姓还热衷于洗“小麦麸皮浴”。具体做法是：每次将 100~300 克的小麦麸皮装入纱布袋里，然后放入洗脸盆中，倒入大半盆滚开水，20 分钟后连水带纱布

袋一起倒入浴池里，再加入适量的 40~50℃ 的热水，拌匀后就可以洗澡了。小麦麸皮中含有的有效成分能够活化和保护皮肤细胞，使皮肤变得更加光滑滋润。这里要注意的是“小麦麸皮浴”的温度不宜太高，以 40℃ 左右为宜。

3. 薏苡仁

薏苡仁俗称薏米，为禾本科植物薏苡的种仁，形如米粒。薏苡仁原来是中国的传统食品和中药，据说在唐代的长安（西安）城里已有薏苡仁粥出售。19 世纪初，薏苡仁传到日本，当时的日本正处于江户时代（公元 1603—1867），老百姓中很快掀起了“薏苡仁热”。他们将薏苡仁煮着吃或煎汤喝，多用来充饥果腹，或治疗鸡眼与扁平疣。以后日本曾流行“天花”，病人服了薏苡仁后症状也有不同程度的好转。近年来，日本许多女子每天都喜爱服用薏苡仁粉，用来防止颜面皮肤的老化和治疗扁平疣。另外，薏苡仁还有健脾和胃、利水消肿的功效，对于食欲缺乏、水肿、尿少等有改善作用。所以薏苡仁这味食品兼汉药在日本一直很有“人气”。



日本的医院临床证明薏苡仁对癌症患者有帮助

20 世纪初，有一位叫贝原益轩的日本医师写了一册名叫《大和本草》的汉药书籍，书中提到“薏苡仁能治疗人体中的凹凸性疾患”。到了 20 世纪 50 年代，千叶大学的中山恒明外科教授考虑到既然薏苡仁能治疗鸡眼与扁平疣、寻常疣那样的“凹凸性疾患”，其中扁平疣、寻常疣又是因病毒感染所致，就联想到有些癌症也与病毒有关联，那么薏苡仁是否也能治疗癌症呢？于是中山教授做了临床研究，他发现薏苡仁对晚期消化道癌症患者确实有改善症状的作用。中山教授又将薏苡仁与紫藤瘤、诃子、野菱结合在一起，以这四种植物拉丁文名的开头字母组合成“WTTC”，作为抗癌处方的名称。

1959 年中山教授发表用 WTTC 治疗 168 例晚期胃癌的结果证明，WTTC 能大幅度延长晚期癌症患者的生命。

当时 WTTC 是采用前述 4 种植物煎汤服用，剂量各为 10 克，患者普遍反映服用后食欲有所增进，大便的状况亦得到改善，腹水有不同程度的减少。多数患者在服用 3 个月左右就能显示出效果，而且未发现有任何不良反应。中山教授经过临床分析认为，WTTC 可

以增强体内的抵抗力（免疫力），从而抑制癌细胞的生长，使癌组织与人体形成一种“和平共处”的状态，因此能延长患者的生命。

紫藤属于一种藤本植物，紫藤瘤是在其茎上（必须是多年的老紫藤）长出的植物性良性肿瘤，但是这种紫藤瘤在市面上难以见到。20 世纪 70 年代，南京的叶桔泉医师在为数例晚期直肠癌患者进行治疗时，曾经借鉴了日本的采用 WTTC 治疗的经验。由于南京的中药房里配不到紫藤瘤这味药，叶医师请植物研究所的专家协助寻找获得了一些紫藤瘤，经配方给患者服用后，也同样改善了一部分症状，延长了患者的生命。

科学实验证明薏苡仁能抗癌

由于 WTTC 中的紫藤瘤与野菱在日本几乎无法采购到，于是中山教授把注意力又集中到薏苡仁这一味药上。他将单味薏苡仁煎汤给 200 多名消化道癌症患者服用，结果证明薏苡仁也能缓解症状，延长患者的生存期。中山教授又通过化学研究，发现薏苡仁的抗癌成分为薏苡仁酯。

中山教授特意将癌细胞注入小白鼠的腹腔内，人为地使它们患上了癌症。然后把小白鼠分为两组，一组在其腹腔中再注入薏苡仁酯，另一组则不注入任何药物，结果证明前组比后组的生存期有明显延长。

接着，中山教授又换了一个方法。他将 40 只小白鼠的皮下都注入癌细胞，也是人为地使它们患上了癌症。随后把它们分成两组，一组小白鼠的饲料里拌入 30% 的薏苡仁粉末，另一组小白鼠只喂普通的饲料。几个月后观察到的结果是，前组的肿瘤明显小于后组。

目前，日本的超市、食品店以及中药房、健康食品店里到处都能见到薏苡仁的各种制品。由于日本薏苡仁的需要量非常大，除了绝大部分是从中国进口以外，有时还从泰国进口。

我国薏苡仁的主要产区是贵州、山东等省。随着人们健康意识的提高，对薏苡仁的需求也呈加速增长的趋势，供求矛盾也在发生质的变化，现在就连上海、江苏、浙江等经济发达地区也在大面积种植薏苡仁了。

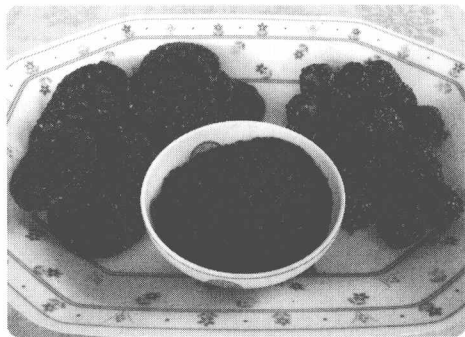
4. 芝麻

芝麻的原产地是非洲。在中国，自古以来芝麻被认为是“乌须黑发，预防动脉硬化的一种大众食品”。芝麻是在奈良时代（公元 710—794）从中国传入日本，成为主要农作物之一。日本人同样将芝麻作为滋养强壮、延缓衰老的健康食品。目前日本市面上有各种用

芝麻作为原料的糕点和调味料出售。普通的日本家庭在制作料理时也频繁使用芝麻。近年，经过日本抗癌专家的研究，发现芝麻里所含成分有强力的抗氧化作用。现在日本学者正以一级研究规模进行开发，试图解开芝麻防癌的全貌。

科学研究证明芝麻能防癌

日本料理中最具有代表性的是天妇罗（一种裹粉挂浆的油炸食品），也就是将鱼、虾、蔬菜等放进烧滚的食用油中炸，炸熟后蘸着特制的天妇罗汁吃，或蘸着盐吃，十分可口。一般的食用油炸完天妇罗，放一段时间后油色就变黑并发出臭味，只有芝麻油不会出现这种情况。



黑芝麻制作的点心

专家们注意到了这一点。名古屋大学研究所生命农学研究科的大泽俊彦教授通过 15 年的研究，从芝麻的脂溶性木酚素类物质中提取出四种抗氧化木酚素，其中抗氧化力最强、质量最稳定的就是芝麻醇。

大泽教授在实验中测出，芝麻醇的抗氧化作用比一般动脉硬化治疗药乐脂克（降脂西药）更有效。

大泽教授还发现，芝麻本身只含有极少量的芝麻醇。芝麻醇是在制作香油的过程中，经由一种被称为“芝麻素酚”的物质转换出来的。

大泽教授用动物实验证明芝麻醇在体内确实有很强的抗氧化作用。大泽教授说：“正常细胞发生癌变的主要原因之一是因为体内过多地产生了活性氧，造成细胞膜及细胞内的基因受到损伤，而基因在修复过程中会造成一种叫做 8-OHαG 的物质从尿中排出。因此只要测定尿中 8-OHαG 的排泄量，就可以了解体内有多少细胞被氧化，以及癌组织的情况。”

大泽教授采用大白鼠作为实验对象。在普通状态下，因为活性氧在体内不断产生，所以大白鼠尿中的 8-DHαG 可以测出，而给大白鼠喂了含有芝麻醇的饲料后，尿中的 8-DHαG 排泄量有明显减少。

大泽教授还给大白鼠喂了含有四氯化物这种药性比较弱的致癌物质。致癌物质进入大白鼠体内后，产生了大量的活性氧，尿中 8-OHαG 的排泄量当然也就会增多，但是将芝麻醇与这种致癌物质混合在一起喂大白鼠时，8-OHαG 的排泄量则明显减少。

芝麻中含有的另一种重要成分是“硒”。前面已提到，平时人体内不断地产生“可恶”的活性氧，胡萝卜素和维生素 C、维生素 E 等存在于细胞膜上，能够防止活性氧的攻击。

细胞内的几种酶也在不断消灭活性氧，其中一种重要酶的主要成分就是“硒”。

“硒”这种微量元素在芝麻里的含量是很丰富的。植物中“硒”的含量与栽培植物的土壤有着密切的关系。据说美国和新西兰部分地区的土壤里“硒”的含量很低，那里植物的含硒量可想而知了。因此该地区居住者中患乳腺癌与大肠癌的比率要比其他地区高得多。从这里可以看出“硒”在预防癌症中担任了很重要的“角色”。

芝麻里还含有胡萝卜素与维生素 E，这些成分也具有抗氧化作用，特别是“硒”与维生素 E 结合起来，可以大大提高抗氧化作用。

黑芝麻里的另一种成分花色苷，除了有抗氧化作用以外，还有提高免疫力、抑制癌细胞增殖的效果。通过实验研究发现，黑芝麻的细胞培养液能抑制皮肤癌与乳腺癌的发生。虽然芝麻有白色、黑色、棕色、金色等不同种类，但含有花色苷这种成分的只有黑芝麻这一种。

芝麻的有效利用法

芝麻的外壳表面有一层称为纤维素的物质，这种物质无法被我们的肠胃所消化。如果将干燥的芝麻囫圇吃进体内的话，那对我们的身体是没有多大益处的。所以在食用前一定要把芝麻放在锅里炒一下，芝麻的外壳破裂后就容易被我们的肠胃所消化。日本人习惯将炒熟后的芝麻研细后食用，这样就更容易被人体消化吸收了。

为了达到防癌效果，一个人每天的服用量大约为 10 克（一大匙）。日本人喜爱将炒香研细的芝麻粉撒在热腾腾的白米饭上拌着吃，还常将芝麻制成的调味料撒在蔬菜色拉上吃。日本家庭常用芝麻油炸“天妇罗”，或用芝麻油炒菜。日本人不仅把芝麻作为预防癌症的食品，还用来改善肝功能，降低胆固醇，防止动脉硬化，降低血压等。

最近日本采用芝麻制成的食品源源不断出现在超级市场里，例如芝麻豆腐、芝麻酥饼、芝麻团子，还有西式芝麻蛋糕和芝麻冰激凌等，很受广大消费者的欢迎。

注：近年来，日本由于高龄人口的基数在猛涨，阿尔茨海默病的比率也不断地上升。日本老年病专家和营养学家都建议大家多吃芝麻，还可以选择将芝麻与沙丁鱼或分别与鲭鱼、鲑鱼等一起食用，能预防阿尔茨海默病。芝麻与牛奶或分别与大豆、海带、琼脂（学名琼胶，是由海藻中提取的多糖体）一起食用，可以增强记忆力，并可预防骨质疏松症。

5. 蚕豆

蚕豆这个豆科植物是世界上最古老的农作物之一，它的原产地为非洲的北部。由于蚕豆荚的形状很像蚕茧，所以在中国被称为“蚕豆”。又由于在生长中蚕豆荚的一侧是朝着天

空长的（一侧向上），到了成熟期，因为重量关系，这一侧又渐渐朝向地面，所以日本人习惯将它称为“空豆”。

日本几乎都是每年 10 月份播种蚕豆。元旦时蚕豆还是小苗，到了 3 月份就开花了，花长得很像“麝香豌豆花”，非常漂亮。大约到 5 月中旬就开始采收果实了。在日本，新鲜蚕豆味道最佳的时节是 5、6 月份。

蚕豆中的营养成分为：植物蛋白质、食物纤维、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C、维生素 E、胡萝卜素，以及钾、铁、铜等微量元素。营养学家测定过每 50 克蚕豆荚（大约 5~6 粒）中含有胡萝卜素 120 微克，维生素 C 11.5 毫克，维生素 E 0.75 毫克，食物纤维素 2.5 克。



日本的超市里出售的蚕豆都是呈蚕豆荚的状态。蚕豆一旦从荚中剥出接触空气后，新鲜度就很快下降，质地也会变硬。因此一般日本家庭都是在食用前才剥出蚕豆，平时尽可能让蚕豆躺在豆荚中保鲜。

蚕豆为什么能预防大肠癌

日本民众的饮食习惯近年来已有很大改变。传统日本式的饮食制作既费时间，价格又贵，因此越来越不受年轻人的欢迎。许多年轻人都喜欢欧美饮食，例如意大利面、比萨、法国面包、白脱、奶酪等。美味可口的欧美饮食大多含有大量的糖类、蛋白质、脂肪，这些物质被消化后几乎不剩下残渣，这是导致便秘的主要原因，也是大肠癌、糖尿病、心脏病、高血压等所谓的“文明病”在欧美先进国家大为增加之故。

日本的营养学家指出，防止“文明病”，不能光吃没有残渣的食物，也应多食含有大量食物纤维的食品。营养学家呼吁大家平时多将蔬菜和豆类结合在一起吃，特别是对于体格偏于肥胖、大便偏于干燥的人，更应养成这样的饮食习惯。蚕豆所含的营养成分，能使停留在大肠里的宿便顺利地排出来，也就是能尽快地将致癌物质排泄出体外，这样就能起到预防大肠癌的作用。

蚕豆与其他食品一同食用后的功效

营养学家认为，蚕豆与香蕉或苹果或白菜一同食用后，能治疗便秘，并能增强消化道功能，还有保护肾功能的作用。蚕豆与牛肉或红糖一同食用后，能预防贫血，恢复体力。蚕豆与冬瓜或黄瓜一同吃后，有利尿作用，能改善水肿等症状。蚕豆与黑木耳或章鱼、乌

贼鱼一同食用后，能预防动脉硬化，并有增强肝功能的作用。

蚕豆的有效利用法

营养学家建议大家在食用蚕豆时，最好连薄皮一道吃进去，因为蚕豆的薄皮中含有多量的食物纤维，能起到通便作用。

日本人煮蚕豆的方法是：将锅里的水烧开，在开水里放入少许食盐和料酒，这是为了去除新鲜蚕豆的青草气味。煮的时间大约为2分钟，注意千万不能煮时间太长。将蚕豆从开水里捞出后放盘里冷却，因仍有余热，用手指按一下，稍微硬一点也可以。然后再撒一点食盐，这样就可以食用了。

6. 毛豆

毛豆就是未成熟的、带绿荚的、不能作种的大豆（俗称黄豆）。



日本人喝啤酒少不了“煮毛豆”这一道菜。特别是到了7、8月份，许多人下了班就抱着啤酒瓶畅怀痛饮。所以在这个季节里，毛豆的需要量骤然猛增。日本农业协会栽培的毛豆供应量远远不能满足需求，于是应季毛豆的大部分都要从中国进口。

为什么日本人喝啤酒时爱用毛豆当下酒菜呢？营养学家研究分析后得出一个结论，认为毛豆与啤酒是“天生的一对”，也就是说这两种食品一起摄入后，对人体的疾病预防和治疗能起到良好的作用。理由有以下两点：①毛豆中含有丰富的维生素B₁、维生素B₂、维生素C以及蛋氨酸。蛋氨酸是氨基酸的一种，能够促进酒精的分解，因此可以减轻酒精对肝脏所造成的负担。②毛豆中含有丰富的纤维素，纤维素能够清扫肠道，治疗便秘，防止高血压、糖尿病等疾病。

特别是最近一二十年，日本民众的饮食习惯渐渐倾向欧美化。许多人都爱吃肉类、面包、黄油、奶酪等食品，结果使食物纤维的摄取量减少，患便秘的人越来越多，从而导致日本人患结肠癌的人数也明显增加。众所周知，若大便在结肠内停留时间太长，所谓的“坏细菌”就大量繁殖，同时促使致癌物质的生成。另外，致癌物质与肠黏膜接触时间过长，产生癌症的可能性也就会增高。常吃毛豆能使人们每天有规律地将“宿便”排出体外，这样就能达到减少大肠癌的目的。