

改变饮食习惯 对抗癌症更增胜算

当人生病时，除了积极使用各种医学疗法外，其实饮食习惯也会对病情有很大影响。只有吃对食物，才能有效防癌抗癌。

南远顺
编著

大字大图版

防癌抗癌

饮食宜忌

全真图解

FANG'AI KANG'AI YINSHI YIJI
QUANZHEN TUJIE

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社



防癌抗癌

大字大图版

南远顺 编著



饮食宜忌

全真图解

FANG'AI KANG'AI YINSHI YIJI
QUANZHEN TUJIE

SPI 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

防癌抗癌饮食宜忌全真图解：大字大图版 / 南远顺

编著. — 广州：广东科技出版社，2016.8

（养生大图典）

ISBN 978-7-5359-6550-9

I. ①防… II. ①南… III. ①癌—食物疗法—图解

IV. ①R247.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第165767号

防癌抗癌饮食宜忌全真图解：大字大图版

Fang'ai Kang'ai Yinshi Yiji Quanzhen Tujie Dazi Datuban

责任编辑：赵 杰 李 莎

封面设计：瑞雅书业·付世林

责任校对：盘婉薇

责任印制：吴华莲

出版发行：广东科技出版社

（广州市环市东路水荫路11号 邮政编码：510075）

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn（营销中心）

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn（总编办）

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

排 版：瑞雅书业·张彩萍

印 刷：北京市梨园彩印厂

（北京市通州区梨园镇大马庄村 邮政编码：101121）

规 格：889mm × 1194mm 1/16 印张4.5 字数72千

版 次：2016年8月第1版

2016年8月第1次印刷

定 价：19.80元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

目录

C o n t e n t s

第一章 防癌抗癌常见食材宜忌 1

五谷杂粮 1

- 小米 1
- 糙米 2
- 燕麦 3
- 荞麦 4
- 薏苡仁 5
- 黄豆 6
- 绿豆 7
- 黑豆 8
- 杏仁 9

蔬菜 11

- 白萝卜 11
- 胡萝卜 12
- 黄豆芽 13
- 茄子 14
- 西红柿 15
- 南瓜 16
- 苦瓜 17
- 白菜 18
- 圆白菜 19
- 芥菜 20
- 菠菜 21
- 菜花 22



莴笋 23
芦笋 24
洋葱 25
大蒜 26
姜 27
甘薯 28
山药 29
牛蒡 30

水果 31

苹果 31
橘子 32
柠檬 33
木瓜 34
葡萄 35
无花果 36
哈密瓜 37
猕猴桃 38
草莓 39
蓝莓 40

菌藻及海产 41

香菇 41
金针菇 42
海带 43
紫菜 44
虾 45

饮品及调料 46

酸奶 46
茶 47
蜂蜜 48

红酒 49
橄榄油 50
味噌 51
香油 52
咖喱 53

中药 54

芡实 54
黄芪 55
灵芝 56



第二章 常见癌症日常饮食指导 57

肺癌 57
胃癌 58
肝癌 59
食管癌 60
大肠癌 61
前列腺癌 62
肾癌 63
胰腺癌 64
皮肤癌 65
乳腺癌 66
宫颈癌 67
白血病 68

编者公告

本书旨在为广大读者提供养生保健的相关知识，并非医疗手册。本书所提供的信息只能帮助读者树立自我保健的决心，不能代替医生的治疗处方。如果您怀疑自己身患疾病，建议您接受必要的医学治疗。

第一章 防癌抗癌常见食材宜忌

五谷杂粮 **宜**

小米

抗癌指数★★★★★

养生功效

健脾和胃，益肾除热

性味归经

性凉，味甘、咸；归脾、胃、肾经

抗癌因子

B族维生素、 β -胡萝卜素、硒

抗癌机制

小米富含 β -胡萝卜素， β -胡萝卜素在人体内可以转化成能阻止和抑制癌细胞的维生素A。小米富含具有抗氧化功能的硒，能增强人体的免疫功能，可减少癌症的发生。



食用有方

- ◎ 小米的防癌吃法以煮粥为好，可单独熬煮，也可添加甘薯、核桃、松子、莲子、栗子、芝麻、百合以及豆类等有助于防癌的食物，以加强抗癌作用。
- ◎ 小米淘洗时不宜次数过多，更不可加碱同煮，以避免抗癌的有效营养成分损失。



搭配有理



小米

+



黄豆

=

补脾胃、
益气血



小米

+



桑葚

=

保护心脑血管

糙米

宜

抗癌指数...

养生功效

健脾养胃，补中益气

性味归经

性温，味甘；归脾、胃经

抗癌因子

B族维生素、膳食纤维、肌醇六磷酸

抗癌机制

糙米胚芽内不仅含有抗癌作用的肌醇六磷酸，而且富含膳食纤维，可促进肠道蠕动，软化粪便，可改善便秘，有预防直肠癌及结肠癌的作用。另外，糙米中含有的B族维生素有利于预防癌症。



食用有方

- ◎ 用高压锅煮食，糙米和水的比例为1：1；用一般的锅煮食，水应是糙米的1.5～2倍。
- ◎ 糙米可与大米按1：3的比例煮饭，也可将二者熬粥食用，还可掺些大豆、小豆等杂粮或放入几颗大枣，不仅口感美味、营养丰富，而且有利于增强抗癌功效。



搭配有理



糙米

+



南瓜

=

补中益气、
增进营养



糙米

+



芥菜

=

健脾补虚

燕麦

宜

抗癌指数...



养生功效

益肝和胃，养心敛汗

性味归经

性平，味甘；归肝、肾经

抗癌因子

B族维生素、维生素E、不饱和脂肪酸、锌、硒、膳食纤维

抗癌机制

燕麦富含多种微量元素，可调节人体免疫功能，帮助人体抵御癌症侵袭。燕麦中含有的维生素E，可减少自由基对机体的损伤，起到抗氧化、抗衰老、保持青春活力的作用，进而达到预防癌症的目的。



食用有方

◎ 燕麦中含有的B族维生素成分不耐高温，所以给燕麦加热的时间不宜过长，即食燕麦片建议煮食时间在3分钟左右，和牛奶同煮则煮开即可。另外，生的燕麦煮食时间不要超过半小时，这样才能保证较为完整地保留燕麦的营养，达到防癌效果。



搭配有理



燕麦

+



百合

=

生津润燥



燕麦

+



大枣

=

补血养血

荞麦

宜

抗癌指数...

养生功效

健脾除湿，消积降气

性味归经

性凉，味甘；归脾、胃、大肠经

抗癌因子

黄酮类化合物、芦丁、B族维生素、维生素E、硒、亚油酸

抗癌机制

荞麦中含有丰富的黄酮类化合物和芦丁，不仅可以促进细胞增生，而且可防止血细胞的凝集，还有调节血脂、增强血流量的作用，能降低癌症的发病率。



食用有方

- ◎ 用荞麦煮粥，煮至米粒烂熟即可。若再加几颗营养丰富的大枣，不仅味道更鲜美，而且防癌、保健功效更强。
- ◎ 癌症患者免疫功能低下，可合用香菇、紫皮蒜、荞麦面3种富含硒的食物，间断食用，有助于抗癌、解毒散结及增强免疫力。



搭配有理



荞麦

+



西红柿

=

防癌抗癌、
保护心脏



荞麦

+



燕麦

=

抗癌、预防心
脑血管疾病

薏苡仁

宜

抗癌指数...



养生功效

健脾渗理，除痹止泻

性味归经

性凉，味甘、淡；归脾、胃、肺、肾经

抗癌因子

B族维生素、维生素C、薏苡仁素、薏苡仁酯、钾、硒、水溶性多糖

抗癌机制

薏苡仁不仅能增强免疫力，还可以使体内变异细胞良性化，减少癌前病变及肿瘤症状。另外，薏苡仁含有丰富的水溶性多糖，可预防人体细胞受病毒感染，以达到防癌目的。



食用有方

◎ 薏苡仁的吃法多种多样，一般来说，都是搭配一些保健食材煮粥来补养身体。其配料一般有山药、百合、大枣、白果、莲子等平和滋补之物，对身体大有裨益。

◎ 薏苡仁与柠檬搭配食用，具有除湿祛风、健脾和胃的功效，适用于脾虚、泄泻等患者食用。另外，二者搭配可改善粗糙、干燥、皱纹、色素沉淀等肌肤问题。



搭配有理



薏苡仁

+



车前子

=

清热利湿



薏苡仁

+



胡萝卜

=

美容护肤

黄豆

宜

抗癌指数：★★★★



养生功效

健脾宽中，润燥消水

性味归经

性平，味甘；归脾、胃、大肠经

抗癌因子

大豆异黄酮、维生素E、皂苷、植物固醇、大豆卵磷脂、蛋白酶

抗癌机制

黄豆中含有的蛋白酶抑制素可以抑制多种癌症，尤其对乳腺癌的抑制效果最为明显。黄豆中的皂苷不仅能清除体内自由基，起到抗氧化的作用，而且可增强人体免疫力，抑制肿瘤细胞的生长。大豆异黄酮是一种植物雌激素，它的结构与女性雌激素相似，可有效调节女性体内雌激素的分泌，预防和减少子宫癌、卵巢癌及乳腺癌的发生。



食用有方

◎ 由于黄豆不易消化吸收，临床中，医生经常鼓励患者多吃豆腐、豆皮等易消化的豆制品。每天早晨用豆浆机现制一杯豆浆喝，长期坚持可降低很多癌症的发病率。



搭配有理



黄豆

+



猪蹄

=

养血通乳、
明眸安心



黄豆

+



牛排骨

=

益肾壮骨、
利水消肿

绿豆

宜

抗癌指数★★★★★

养生功效

清热解毒，消暑益气

性味归经

性寒，味甘；归心、胃经

抗癌因子

B族维生素、皂苷、黄酮类化合物

抗癌机制

绿豆具有消炎杀菌、促进白细胞的吞噬功能等功效，并有加强人体对抗自由基、强化抗癌效果的功能。绿豆富含B族维生素，可强化肝脏的排毒功能，降低患肝癌的概率。



食用有方

◎ 煮绿豆汤时，可加入少量燕麦片或糯米来增加稠度和营养。但是不要加碱，因为碱会严重破坏绿豆中富含的B族维生素，降低抗癌效果。

◎ 绿豆清热之力在皮，解毒之功在肉。因此，绿豆不宜煮得过烂，以免使有机酸和维生素遭到破坏，降低解毒抗癌的功效。



搭配有理



绿豆

+



薏苡仁

=

解毒利尿、
消除水肿



绿豆

+



黑木耳

=

益气除烦、
活血降压

黑豆

宜

抗癌指数...



养生功效

滋阴补肾，健脾利湿

性味归经

性平，味甘；归心、肝、肾经

抗癌因子

花青素、异黄酮、B族维生素、维生素E、皂苷、卵磷脂

抗癌机制

黑豆富含抗氧化作用的花青素，不仅可清除体内多余的自由基，使血管里的血液顺畅流动，降低恶性肿瘤的发病概率，而且能够减轻化疗药剂对人体造成的伤害。黑豆中的膳食纤维可预防便秘，降低肠道癌的发病率。



食用有方

- ◎ 可制成醋泡黑豆。黑豆中富含花青素和 β -胡萝卜素，而醋能促进花青素被人体吸收，能够滋补肝肾，缓解慢性疲劳、高血压及高胆固醇，还有助于防癌。
- ◎ 用黑豆制成的豆豉含有丰富的、有极强抗癌作用的硒。



搭配有理



黑豆

+



红糖

=

滋补肝肾、
活血行经



黑豆

+



海带

=

活血利水、
防癌解毒

杏仁

宜

抗癌指数...



养生功效

健脾补气，补虚益肾

性味归经

性微温，味苦、辛，有小毒；归肺、大肠经

抗癌因子

亚油酸、维生素B₂、维生素E

抗癌机制

杏仁中含有的B族维生素、维生素E，可抑制自由基对人体的损害，预防癌症。杏仁含有的黄酮类化合物、多酚类成分，不但能降低人体胆固醇的含量，还能显著降低细胞癌变的概率。另外，有关研究发现，杏仁的萃取液对宫颈癌细胞株有抑制作用。



食用有方

- ◎ 苦杏仁经过处理后多用于调味或制成杏仁露；甜杏仁既能直接食用，又可以加入到蛋糕、曲奇或菜肴中。但不管哪种吃法都不能过量，否则易引起中毒。
- ◎ 将杏仁切碎，搭配含有 β -胡萝卜素或维生素C的食材，对预防癌症有一定的效用。



搭配有理



甜杏仁

+



粳米

=

止咳平喘、
健脾祛湿



甜杏仁

+



花生

=

健脾益胃、
促进消化

忌 方便面



忌食原因：方便面属于油炸食品，是典型的高热量、高脂肪、低维生素食物，营养含量低，常食会导致肥胖、营养不良。另外，方便面含盐量过高，常吃会损害肾脏，容易诱发肾脏癌变。而且方便面含有大量添加剂，会大大增加患癌症、肝脏疾病的风险。

忌 油条



忌食原因：油条是油炸食品，属于高热量、高碳水化合物、低维生素食物，常吃油条会引起胆固醇和血压等的升高，增加肝脏癌变的概率。一般来讲，炸制油条的油都是经过反复加热的，含有大量的致癌物质——亚硝酸盐，经常食用会增加人体患癌的概率。另外，油条中含有的铝元素是多种脑疾病的重要诱因。

忌 油饼



忌食原因：油饼和油条一样，都是经过反复油炸、含有大量亚硝酸盐的食物，常吃油饼，容易致癌。油饼作为高热量、高碳水化合物、低维生素食物，含有较多油脂，常吃会增加肝脏和肠胃负担，容易诱发肝癌、胃癌等。老年人、儿童、孕妇及“三高”人群应禁食油饼，以防对身体造成危害。

忌 月饼



忌食原因：月饼的含油量和含糖量都很高，属于高热量、高糖、高淀粉食品，一块直径6厘米左右的月饼，所含热量超过2碗米饭，脂肪量相当于6杯全脂牛奶。即便是所谓的“无糖月饼”，也是高热量食物，食用后会增加胃肠负担，容易引起慢性病，导致癌变。尤其是“三高”人群，更要远离月饼，以免加重病情。

蔬菜

宜

白萝卜

抗癌指数...

养生功效

下气宽中，清热生津

性味归经

性凉，味辛、甘；归脾、胃、肺经

抗癌因子

芥子油、木质素、维生素C、淀粉酶、膳食纤维、莱菔素

抗癌机制

白萝卜中的木质素可改善恶性肿瘤。白萝卜中的芥子油和硫苷化合物，经咀嚼会产生一种可以促进抗癌酶的辛辣成分，具有抗癌作用。



食用有方

- ◎ 白萝卜生食，口感较脆辣，能有效杀死细菌，是较佳的防癌抗癌吃法。
- ◎ 将白萝卜榨汁，再和姜汁一起服用，对改善声音沙哑，预防癌症有显著效果。



搭配有理



白萝卜

+



大米

=

除烦渴、消腹胀



白萝卜

+



鲢鱼

=

利水通乳、消肿减肥

胡萝卜

宜

抗癌指数
★★★★★



养生功效

健脾消食，补肝明目

性味归经

性平，味甘；归肺、脾、肝经

抗癌因子

β -胡萝卜素、木质素、钾

抗癌机制

胡萝卜所含的 β -胡萝卜素能抑制自由基的生成，并能很好地减弱氧化物对细胞造成的伤害，从而预防细胞癌变。胡萝卜中含有一种干扰素诱生剂，具有预防乳腺癌、前列腺癌、子宫颈癌、结肠癌和肺癌的功效。



食用有方

- ◎ 胡萝卜含有的 β -胡萝卜素为脂溶性，宜用小火慢炒，如此一来更易为人体吸收利用。
- ◎ 胡萝卜如果与其他蔬菜混合食用，要先将胡萝卜炒熟，才能有效去除涩味。



搭配有理



胡萝卜

+



紫菜

=

清肺热、
止咳化痰



胡萝卜

+



牛肉

=

滋养脾胃、
强壮身体