



天然 抗癌饮食

NATURAL ANTICANCER DIET

吃对食物，远离癌症

红墙保健医，饮食抗癌新观点！

行医50余年，曾担任
朱德、华国锋等中央
领导的专职保健医师
北京电视台《养生堂》、
广东卫视、云南卫视等
健康栏目特邀嘉宾



胡维勤 主编

全饮食抗癌方法大公开！



抗
癌
同
步
学
方
法
一
扫
一
维
码

天然



抗癌饮食

NATURAL ANTICANCER DIET

吃对食物，远离癌症

红墙保健医，饮食抗癌新观点！

行医50余年，曾担任
朱德、华国锋等中央
领导的专职保健医师
北京电视台《养生堂》、
广东卫视、云南卫视等
健康栏目特邀嘉宾



胡维勤 主编

全饮食抗癌方法大公开！

新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

天然抗癌饮食/胡维勤主编. —乌鲁木齐:新疆
人民卫生出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-5372-6655-0

I. ①天… II. ①胡… III. ① 癌—食物疗法 IV.
①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第150465号

天然抗癌饮食

TIANRAN KANGAI YINSHI

出版发行 新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 张 鸥

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 12

字 数 200千字

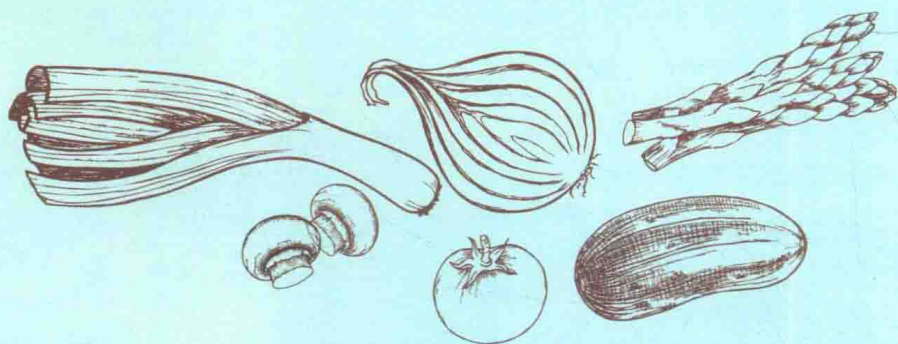
版 次 2016年8月第1版

印 次 2016年8月第1次印刷

定 价 35.00元

【版权所有，请勿翻印、转载】

一个“癌”字三个“口”，单从字面上看，不难发现，吃（即饮食）与癌症的形成有着密切的关系。世界卫生组织（WHO）在1997年发布的世界卫生状况报告中指出：不良的饮食习惯和生活方式是造成人类许多慢性病（包括癌症在内）的罪魁祸首。癌症与饮食的密切关系不仅体现在“癌可从口入”，还体现在“癌可从口防”，即通过合理的膳食，保持健康的生活方式，可以有效地降低患癌的风险（大约可减少30%~40%癌症的发生）。



【第一章】

癌症与饮食

1. 随着人类寿命的延长, 患癌概率也随之增长 002
2. 癌从口入 004
3. 癌从口防 016
4. 扫清认识误区 020



【第二章】

防癌抗癌吃什么

粮豆类

- 糙米: 减肥抗癌两不误 026
- 玉米: 致癌因子的克星 028
- 荞麦: 肠道清道夫 030
- 薏米: 除湿小能手 032
- 红薯: 对肠癌、乳腺癌说不 034
- 土豆: 抗癌安全卫士 036
- 黄豆: 抗癌“豆”士 038
- 绿豆: 清热解毒抗癌忙 040
- 红豆: 高蛋白低脂肪的抗癌佳品 042
- 豌豆: 防癌多面手 044
- 扁豆: 抗癌调理两不误 046
- 豆腐: 补益清热小能手 048

蔬菜菌菇类

- 白萝卜: 抗癌“赛人参” 050
- 胡萝卜: 提高机体抗癌免疫力 052
- 百合: 滋阴润肺的“幸运花” 054
- 茄子: 消肿止痛退癌热 056
- 南瓜: 让癌症倒“酶” 058
- 苦瓜: 激发人体免疫系统 060
- 马蹄: 防癌又抗癌 062
- 西蓝花: 防病抗癌的“佼佼者” 064
- 花菜: 防癌瘦身之佳品 066
- 黄花菜: 防治肠道肿瘤本领高 068
- 芦笋: 能防癌的“蔬菜之王” 070
- 芹菜: 用纤维素筑起抗癌篱笆 072

番茄：富含番茄红素的防癌好帮手.....	074
大蒜：抗癌潜力股.....	076
洋葱：抑制癌细胞活性的“菜中皇后”.....	078
包菜：家常菜中的抗癌明星.....	080
豆芽菜：提高自身抗癌力.....	082
菠菜：补血补肝又抗癌.....	084
菱角：益气健脾防癌变.....	086
香菇：增强人体抗癌能力.....	088
口蘑：预防肿瘤的“素中之王”... ..	090
木耳：上班族的抗癌福星.....	092
银耳：能防癌的“菌中之冠”.....	094

海产类

海带：大肠癌的克星.....	096
----------------	-----



紫菜：乳腺癌的隔离屏障.....	098
海参：补肾防衰抗肿瘤.....	100

水果干果类

苹果：心血管的保护神.....	102
橘子：高维C让癌细胞无处遁形.....	104
柠檬：“酸”走癌细胞.....	106
橙子：天然抗癌小卫士.....	108
柚子：能抗癌的“美容品”.....	110
梨：润喉化痰的防癌清香果.....	112
猕猴桃：谷胱甘肽让癌症远离.....	114
草莓：能防癌的“水果皇后”.....	116
葡萄：保护心血管的“紫水晶”... ..	118
红枣：天然抗癌补血丸.....	120
柿子：让癌症“收敛”一点.....	122
罗汉果：缓解癌痛的“神仙果”.....	124
乌梅：抗癌灭虫的“全能杀手”.....	126
杏仁：良药“苦”口能抗癌.....	128
花生：天然的肿瘤化学预防剂.....	130
核桃：抗癌“智多星”.....	132
松子：补肾益气防肠癌.....	134

饮品类

绿茶：防癌“小清新”.....	136
豆浆：抗癌激素库.....	138
低脂酸奶：抑菌开胃还防癌.....	140

【第三章】

不同的癌症，不同的吃法

肺癌.....	144
胃癌.....	147
大肠癌.....	150
肝癌.....	153
食管癌.....	156
膀胱癌.....	159
恶性淋巴瘤.....	162
乳腺癌.....	165
鼻咽癌.....	168
宫颈癌.....	171
前列腺癌.....	174
白血病.....	177

【第四章】

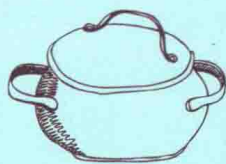
不同的治疗阶段，不同的吃法

放疗后.....	182
化疗后.....	183
手术后.....	184



第一章

癌症 与饮食



1

随着人类寿命的延长，患癌概率也随之增长

几十年的诊病、治病生涯给我的最大感受是，收治的癌症患者越来越多了，而且是与日俱增，这跟环境的恶化、饮食结构的改变、人类寿命的延长等等不无关系。

可能有人会问：人类癌症的与日俱增跟环境的恶化、饮食结构的改变等等有关可以理解，难道这跟人类寿命的延长也有关系吗？

是的，没错。实际上，癌症发病率的暴增，从某种程度上，可以说是进入现代文明社会以来，人类平均寿命延长的衍生物。据权威资料统计，在 1900 年左右人类的平均预期寿命只有 31 岁，而至今时今日，人类的平均预期寿命已达 67 岁左右。虽然有些癌症不择人之老幼，但是大部分癌症的高发年龄多在 65 岁以后是不争的事实。

从《2012 中国肿瘤登记年报》等相关资料来看，癌症的发病率和死亡率与年龄的关系相当密切。

发病率：40 岁以上年龄组癌症发病率呈快速升高趋势……80 岁年龄组癌症发病率达到最高。城市和农村的变化趋势基本上没有多少区别。

死亡率：50 岁以前的年龄组癌症死亡率处于较低水平，但男性 45 岁以上、女性 50 岁以上癌症死亡率有较大幅度的升高，并且随着年龄的增长而呈升高趋势。60 岁以上的癌症死亡人数占全部癌症死亡人数的 63% 以上，死亡率达 1%。

举个具体的例子：30 岁左右的女性患乳腺癌的概率是 1/400，但 70 岁左右的女性患乳腺癌的概率却高达 1/9。

诚如世界知名肿瘤学家 Robert A. Weinberg（罗伯特·阿伦·温伯格，曾发现了第一个人类癌基因 Ras 和第一个抑癌基因 Rb）所说：“只要我们活得足够长，早晚都会患上癌症。”



为什么会这样？

①每个人体内都有原癌基因，这就表明人人都有患癌的可能性（当原癌基因结构发生改变或过度表达时，就有可能导致细胞癌变）。

②癌症是“冰冻三尺，非一日之寒”：从细胞癌变到癌症形成，往往需要相当长的时间。

所以，现代人寿命一延长，患癌的概率也相应增高（流行病学的权威统计称，随着年龄的增长，患癌的概率呈若干次方增高）。

而很多古代人在没等到其体内处于潜伏期的肿瘤细胞发作之前，很有可能就已经先 game over（死亡）了（死于战争、瘟疫、饥饿等等）。正如前面所说，在 1900 年左右人类的平均预期寿命可是只有 31 岁，说不定有多少人还未到而立之年就“挥一挥衣袖”，与世长辞了。

2 癌从口入

一个“癌”字三个“口”，单从字面上看，不难发现，吃（即饮食）与癌症的形成有着密切的关系。

世界卫生组织（WHO）在 1997 年发布的世界卫生状况报告中指出：不良的饮食习惯和生活方式是造成人类许多慢性病（包括癌症在内）的罪魁祸首。

而早在 1982 年，就有相关科研机构得出如下结论：“大多数癌症，看来更可能是由生活习惯和饮食所决定的，而不是由于遗传的差异”。

因此，我们说“癌从口入”，并非空穴来风。

所谓“癌从口入”，可分为两种情况：

第一种情况是直接摄入可致癌食物。在日常生活中，不少食物都具有可致癌性，而很多人往往都是稀里糊涂地就吃进肚去了。下面就将一些常见的可致癌食物作一个简单的归纳，朋友们可据此避“忌”而食。

鱼露

鱼露是用小鱼虾为原料，经腌渍、发酵、熬炼后得到的一种味道极为鲜美的汁液，色泽呈琥珀色，味道带有咸味和鲜味。鱼露诱使消化道癌变的主要原因有二：一是鱼露经过较长时间的发酵霉变，滋生了白地霉、串珠镰孢霉、黄曲霉等多种真菌，可直接导致癌变；二是鱼露食盐量在 30% 左右，加上长年食用，大量的硝酸盐和亚硝酸盐被人体吸收，可引起食管及胃的上皮化生和变性

而导致癌症的发生。

霉变的花生、玉米等

储存不当的食品都有可能发生霉变，霉变食品都有可能存在黄曲霉素。黄曲霉素 B₁ 是最危险的致癌物，经常在玉米、花生、棉花种子及一些干果中能检测到，其中以花生和玉米污染最严重。当人摄入量过大时，可引发急性中毒，出现急性肝炎、出血性坏死、肝细胞脂肪变性和胆管增生。当持续摄入微量，可造成慢

性中毒，生长障碍，引起纤维性病变，致使纤维组织增生。黄曲霉素的致癌力也居首位，是目前已知最强致癌物之一。其致癌强度大，致癌能力比“六六六”大1万倍。它可诱发多种癌，主要是诱发肝癌，还可诱发胃癌、肾癌、泪腺癌、直肠癌、乳腺癌及卵巢、小肠等部位的肿瘤，还可出现畸胎。

隔夜熟白菜

白菜富含维生素，但硝酸盐的含量也较高，煮熟后放置过久，由于细菌的作用，会使硝酸盐还原成亚硝酸盐。亚硝酸盐进入胃肠道后迅速入血，能使正常的血红蛋白氧化成高铁血红蛋白进而丧失带氧能力，使机体缺氧，引起皮肤、黏膜发绀、青紫等症状，严重危害人体

健康。另外，亚硝酸盐是亚硝胺的合成物之一，而亚硝胺有致癌作用。

虽然目前并无任何直接证据表明隔夜熟白菜有可致癌性，但出于健康考虑，还是少吃或不吃为妙。

谷类、薯类油炸品

丙烯酰胺，人们更多见于一些化学原料中，是一种可能致癌的物质。但卫生部公告称，淀粉类食品在高温（大于120℃）烹调下，就容易产生这种丙烯酰胺。如果长期低剂量接触，会出现嗜睡、情绪和记忆改变、幻觉和震颤等症状，伴随末梢神经病。丙烯酰胺含量较多的食品依次为薯类油炸食品、谷物类油炸食品、谷物类烘烤食品。其中薯类油炸食品中丙烯酰胺平均含量高出谷类油炸



食品4倍。现在临床医学上已有明确结论：常见的胃癌、大肠癌、乳腺癌、卵巢癌的成因都与油炸食品有密切关系。

烤焦的肉

高温猛火烹制出的烤焦的肉含有致癌物质。经常食用这类食物的人，患胰腺癌的概率会增加60%。而中国的医学研究也证实，任何动物类脂肪烧焦后都会产生有害物质。动物脂肪烧焦后，会产生一种强致癌作用物质，它与人体的脱氧核糖核酸结合，可引起细胞突发变异，导致癌症的发生。

油炸咸肉

腌制过的肉类方便存储，是很多地



方保存食物的一种方式。这类食物如果烹调方法不对，就会威胁人体的健康和安全。例如，腌制过的咸肉是不能直接油炸烹调的。因为咸肉中含有较多的亚硝基化合物，在高温作用下，亚硝基化合物和二甲基亚硫酸等致癌物含量会大量增加，食用后会增加致癌风险。

添加有吊白块的食物

吊白块又称雕白粉，化学名称为二水合次硫酸氢钠甲醛或二水甲醛合次硫酸氢钠，为半透明白色结晶或小块，易溶于水。它在高温下具有极强的还原性，有漂白作用。吊白块主要用于橡胶工业丁苯橡胶聚合活化剂，印染印花工艺漂白剂，感光照相材料相助剂，日用工业漂白剂以及医药工业等。吊白块是一种强致癌物质，对人体的肺、肝脏和肾脏损害极大，普通人经口摄入纯吊白块10克就会中毒致死，国家明文规定严禁在食品加工中使用。其主要的“藏身之地”有单晶冰糖、面粉、面筋、豆腐、腐竹、豆皮、米粉、鱼翅、糍粑等。

速溶咖啡

速溶咖啡在工业化生产过程中，为了增加口感和降低成本往往会使用较为劣质的咖啡豆并添加大量的食品添加剂。



因此传统咖啡界普遍认为速溶咖啡不能算原本意义上的咖啡，充其量只能算作咖啡的代用品。此外，速溶咖啡并没有传统咖啡的保健作用，在经过必需的高温烧烤程序时，速溶咖啡中的氨基酸和糖还会发生反应产生致癌物。

猪油渣

猪油渣本身就不是健康食品，因为其含有大量的动物脂肪（其脂肪属于饱和脂肪酸），偶尔吃吃无妨，但是多吃不但可引起肥胖，还可使胆固醇升高，导致动脉硬化、高血压和心血管病等疾患。肥猪肉或猪板油在加热时，温度很高，有机物受热后马上分解形成3,4-苯并芘，熬炼的时间越长，3,4-苯并芘含

量越高。3,4-苯并芘是目前世界上公认的三大致癌物之一。食用含此类致癌物的食品，可引起癌症，尤其是增加食管癌、胃癌的发病率。除了3,4-苯并芘，熬焦的油渣还会产生焦油、二甲基亚硝胺等致癌物质。虽然没有证据表明吃猪油渣就一定能致癌，但是至少应该注意，多食容易增加致癌概率。

人工养殖的大马哈鱼

说到大马哈鱼，大家可能还是感到有些陌生。但说到鲑鱼，大家可能就比较熟悉了。跟三文鱼（大西洋鲑）一样，大马哈鱼（太平洋鲑）也是鲑鱼的一种。

据英国《卫报》报道，美国一些大学的科学家们对从世界各地市场采购的多达两吨的大马哈鱼及其鱼肉进行研究后认为，人工养殖的大马哈鱼体内含有大量杀虫剂等致癌毒素，因此建议人们，特别是少女和处在妊娠期的妇女尽量少吃大马哈鱼，以免大马哈鱼体内遗留的化学药剂对胎儿大脑造成永久性的伤害。《科学》杂志刊登了这些科学家的研究成果。研究表明，食用野生大马哈鱼对人体健康有益。而食用人工养殖的大马哈鱼，特别是苏格兰地区养殖的大马哈鱼则含有极大的致癌危险。苏格兰地区人工养殖的大马哈鱼是世界上受污染最严重的鱼类，其体内遗留的化学毒素要比

智利和北美等其他地区出产的人工养殖大马哈鱼体内所含毒素多得多。这些毒素大多为狄氏剂、六氯化苯、多氯化联二苯等被禁止或被严格控制使用的化学药剂。

酱腌菜

国家质监局公布的调查显示：目前市场上卖的各种酱腌菜超过半数质量不合格，且多种产品含高倍致癌物质。在抽查中发现，多数食品的苯甲酸、糖精钠等用量严重超标，给消费者的健康带来不利影响。苯甲酸是一种防腐剂，添加到食品中可以抑制微生物的生长，但有较小的毒性。糖精钠（糖精）则是一种无营养型甜味剂，用来增加产品的甜

度，对身体无任何益处，且有报道指出长期服糖精钠可导致膀胱癌。

无根豆芽

无根豆芽菜在培育过程中是放入了除草剂来催发生长的。除草剂具有很强的毒性，不仅能抑制植物正常生长，促使植物发生畸形，只长茎，不长根和头，而且还会破坏其中的蛋白质、维生素、矿物质元素等营养素。人吃了含有除草剂培育催发的豆芽菜，其各种化学毒素便会抑制人体各种细胞的生长，侵蚀、损害组织。若常吃含有除草剂浓度较高的豆芽菜，还会抑制机体各种细胞的生长或导致组织变性，使某些细胞发生突变而逐渐衍变为癌细胞。另外，长期食



用无根豆芽，还能引起某些组织慢性中毒，导致新陈代谢障碍。

含酒精饮料

世界癌症基金会表示：有证据证明，酗酒者患舌癌、口腔癌、咽喉癌、食管癌、胃癌、结肠癌、肝癌、胰腺癌、肺癌、乳腺癌和前列腺癌的概率大大增加，其中患食管癌和肝癌的概率最高。肝硬化也是长期大量饮酒的后果之一，而肝硬化是肝癌的发病基础。此外，饮酒不仅会使病情恶化，还能抑制免疫系统，使人失去抵抗能力。特别是长期饮用烈酒，很有可能促发癌细胞生长，诱发恶性肿瘤。另外，酒精可以刺激垂体的分泌，加快细胞分裂的速度，增加癌症发生的易感性。

假若难以做到滴酒不沾，世界癌症研究基金会建议男士每天不应饮用多于两杯的酒精饮品，而女士应以1杯为限。1杯酒精饮品约含有10~15克酒精，相当于280毫升的啤酒、125毫升的葡萄酒或25毫升的烈酒。

蕨菜

研究表明，蕨菜中含有的与癌症有关的物质有莽草酸、蕨内酰胺、橡黄素以及与橡黄素类似的一些物质。这些物

质在根茎中的含量最高，叶中次之，叶柄中也含有。另据世界各国进行蕨菜致癌的试验研究表明，蕨菜可使大鼠诱发肠肿瘤、乳腺肿瘤、膀胱癌、肺腺癌、白血病等。即使经过加工的蕨菜，也能诱发肠癌和膀胱癌，只不过潜伏期较长和发病率较低而已。

值得庆幸的是，新鲜的蕨菜又苦又涩，所以人们一般会把新鲜蕨菜用草木灰、碱水或焯烫法进行处理。而经过这样的处理，会大大降低其致癌物的含量。

泡菜

泡菜与杀虫剂DDT一样，归属于世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)所列入的“可致癌物第二级B类”名单中。2009年的一篇综述文章总结了在亚洲进行过的各种研究，文章指出：经常食用泡菜的人罹患食道鳞状细胞癌的概率提高了约2倍。同时多数泡菜含有大量的钠，这种物质被广泛认为会增加罹患胃癌的风险。

槟榔果

由来自7个国家的专家组成的一个工作组，对于咀嚼槟榔制品和槟榔果的致癌影响以及一些与槟榔果相关的亚硝酸制剂再次进行了评估。工作组认定，

能性也有有限证据。

香烟

目前已经证实，烟草烟雾中主要的有害成分包括至少 69 种已知的致癌物。日本山梨大学研究人员检测了日本 5 种香烟的烟雾成分，并将其中含有的有毒物质换算成足以致病的二恶英的值。结果发现，一支香烟中含有的有毒化学物质是日本规定的二恶英一日摄取量基准值的 100 ~ 200 倍。香烟烟雾中含有大量二恶英等有毒物质，这些物质可能是吸烟易致癌的重要原因。

电子烟

近年来市场上出现了一种电子烟，不用点燃就可以让人“过瘾”。但这种香烟并不像宣称的那样无害，德国卫生部门提醒公众，切勿低估电子烟的危害，并告诫消费者停止购买这一“香烟替代品”。德国联邦健康教育中心指出，人们从电子烟中吸入的气体中近 90% 为丙二醇，这种化学物质可在短时间内刺激呼吸道。除通常已知的乙醇、丙三醇、香精外，美国研究人员还曾在部分电子烟中检测出致癌物亚硝胺。由于生产企业通常不注明电子烟的尼古丁溶液成分，消费者由此面临的健康风险则难



槟榔果是槟榔制品以及许多各不相同槟榔咀嚼习惯中的常见成分，同时也包含在商业化产品中。观察发现，它能导致口腔黏膜下层纤维化（一种并发癌症的前期症状，可以恶化成为恶性口腔肿瘤）。工作组同时认定，槟榔果对人体有致癌作用（1 类致癌物质）。其依据在于，现有充分证据来自于动物试验、对于人体口腔黏膜下层的诱发作用，以及极有说服力的生理学证据。槟榔制品与烟草混用或者不混用的效果在国际癌症研究中心专著计划附录 7（1987 年出版）中已作评估。槟榔制品与烟草混用的效果先前已被认定为对人体有致癌作用（1 类致癌物质），其依据在于，当时已有的证据充分显示，人体口腔癌的发病风险会因此而上升，而对于实验动物的致癌可