



菜篮子里的

防癌密码

—— 饮食防癌全攻略

主编◎张晓燕



人民卫生出版社

菜篮子里的

防癌密码

——饮食防癌全攻略

主编 张晓燕

编者 许文英 张东 邓红月

张翔 孟昭美 张梦妮



人民卫生出版社

图书在版编目（CIP）数据

菜篮子里的防癌密码——饮食防癌全攻略 / 张晓燕主编. -北京：人民卫生出版社，2009. 7

ISBN 978-7-117-11973-3

I. 菜... II. 张... III. 癌-食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 089578 号

门户网：www.pmph.com 出版物查询、网上书店

卫人网：www.hrhexam.com 执业护士、执业医师、卫生资格考试培训

菜篮子里的防癌密码

—饮食防癌全攻略

主 编：张晓燕

出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-67616688）

地址：北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮编：100078

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线：010-67605754 010-65264830

印刷：北京汇林印务有限公司

经销：新华书店

开本：710×1000 1/16 印张：10.75

字数：145 千字

版次：2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-117-11973-3/R·11974

定价：22.00 元

版权所有，侵权必究，打击盗版举报电话：010-87613394

（凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换）

前言

这是一本关于食物预防癌症的书。

通过研究人们发现通过改变不良生活方式，80%的癌症是可以预防的。然而，人们每日都离不开食物，如果能从调整每餐食物的结构入手来预防疾病，特别是癌症，那我们何乐而不为呢？书中介绍的食物个个身怀防癌绝技。它们不仅有防癌的作用，而且对许多令您头痛的慢性疾病也有保健作用。

您一定非常想了解哪些食物具有这些神奇的效果，本书的前半部分向您介绍了最常食用的具有抑制癌细胞生长的蔬菜瓜果，并将这些蔬菜瓜果的挑选、保存、食用中应注意的事项进行了介绍，还介绍给您一些简便易做的美味和有效的烹饪食谱。

比如，我们最常吃的大白菜是否有防癌的本领呢？谁是它的兄弟姐妹？它们的防癌本领怎样呢？我们应该怎样食用这些蔬菜，才能充分发挥它们的防癌作用呢？通过本书的介绍，您对它们的防癌特性、食用部位、食用方法、保存方法、挑选方法将有更多的了解，因此，您一定会更喜欢它们，它也会在您的菜篮里、餐桌上更常出现。我们的目的就是让大众在享用一日三餐中轻松地拥有健康。

书的后半部分则是将人们经常食用的、有可能引发癌症的食物及烹调方法进行讲解，以期引起人们的注意。另外，还将一些鲜为人知的、不被人们重视的癌症早期表现列举出来，帮助人们早期发现癌症，以便得到及时的治疗。

改变饮食结构和食用方法，并不是件很难的事，也无需花费额外的金钱和时间，只是“改变”一下，仅仅是这种“改变”，就将给您带来无尽的益处。这种益处就是拥有健康！希望本书给您带来一生的健康！

健康会使您生活得更幸福；

健康会给您和您的家人带来更多的欢乐；

健康会使您免受疾病的折磨；

健康会给您省去大量的医疗费用；

健康将使您有机会享受更多高品质生活；

健康会使您生活得更更有尊严。

作者

2009年6月

作者感言

编写此书，就是让人们知道癌症是可以预防的，而预防的钥匙，就在我们的日常生活中，特别是人们的每日三餐。挑选健康的食物，是您远离疾病的良方。

关于不健康饮食可以引起疾病，反之健康饮食可以预防疾病的观点早已得到医学界的普遍认可。然而，我们往往只是嘱咐大家多食蔬菜与水果，而没有在更具体细节上提出指导意见，多吃蔬菜和水果这句话就等于零了。

改变饮食习惯实际上是一个观念的转变。许多人不注重疾病的预防，不相信每日的佳肴美味会给自己带来疾病，而是往往等到疾病来临，才悔之晚矣。许多医生也不注重健康知识的传播，同时也缺乏营养学的知识，而更注重研究疾病的治疗。因此造成了癌症的发病率居高不下，形成了病人越治越多的怪圈。

因此预防癌症比治疗更为重要。改变观念，改变生活方式，您就会远离癌症。特别是作为医生，更应改变“治重于防”的观念。应将预防疾病为己任，积极传播健康知识，使自己不仅仅是医者，更应是传播健康知识的使者，帮助人们远离疾病。

真心希望本书能够帮助人们从日常生活中自觉地健康饮食、预防疾病、远离癌症。

作者

2009 年 6 月

目 录

上篇 菜篮子里的防癌密码	1
一 蔬菜、粮食及海产品篇	1
（一）十字花科蔬菜	1
（二）茄科蔬菜	22
（三）百合科蔬菜	32
（四）菊花科蔬菜	43
（五）葫芦科蔬菜	56
（六）菌、藻类	61
（七）薯、豆、粮、油类	75
（八）海产品	88
二 水果篇	96
（一）蔷薇科水果	96
（二）其他水果	107
下篇 细微之处防癌症（防癌攻略）	122
一 请您远离的食物和饮食习惯	122
（一）摄取过多动物性蛋白易致癌	122
（二）牛奶喝太多也易患癌	124
（三）剩菜剩饭含有致癌物	124
（四）腌渍食品食入过多可引发癌症	125
（五）烧烤食物是致癌的祸首	125
（六）熏制食品会引发消化道癌	126
（七）油炸食品难逃致癌其责	126
（八）霉变物质推波助癌变	126
（九）喝不对的水也致癌	127
二 应时时提防的癌前小症状	127
（一）时常感冒且不易痊愈要警惕了	128
（二）无原因持续皮肤瘙痒您应想到	128

(三) 皮肤出现散在白斑提示我们	129
(四) 长期声音嘶哑、咽部不适告诉我们	129
(五) 不明原因淋巴结肿大是很危险的症状	129
(六) 非关节炎全身关节痛不可掉以轻心	130
(七) 排便状况改变很可能是严重问题	130
(八) 不影响活动的肩部痛麻要看医生	131
(九) 各种经常性的出血不是小问题	131
(十) 持续的疼痛要认真对待	132
附录	133
附一：致癌食物黑名单	133
附二：教你消除致癌物	133
附三：不同的蔬菜适宜存放温度各不相同	134
附四：防癌食物分类	134
附五：抗癌食品癌症发生抑制率排行	134

上篇 菜篮子里的防癌密码

一 蔬菜、粮食及海产品篇

（一）十字花科蔬菜

菜花两兄弟防癌本领强

菜花学名花椰菜。有白、绿两种。绿色的又叫西兰花、青花菜。它们属十字花科，由野生甘蓝演化而来。一般人们认为绿菜花比白菜花营养要高，其实白、绿两种菜花营养、作用基本相同，绿色的较白色的胡萝卜素含量要高些。西方人发现，常吃菜花有爽喉、润肺、止咳的功效，因此他们把菜花叫做“天赐的良药”和“穷人的医生”。

与其他大多数甘蓝品种比较，白色菜花含有低量的维生素 A。菜花中微量元素硒和胡萝卜素的含量较高。每一杯（240 毫升）熟菜花食品提供的维生素 C 与一个中等大小的柑橘所提供的维生素 C 相等。生的菜花与煮熟的相比较，至少能够多提供 20% 以上的维生素 C。菜花所含热量较低（每杯 23~32 千卡），因此对希望减肥的人来说，它既可以填饱肚子，而又不会使你发胖。



防癌密码—健康研究

菜花的第一个防癌密码 就在于菜花中含有许多含硫化合物，这也是十字花科蔬菜共同的防癌密码。这类含硫化合物有很强的防癌作用，可以降低进入人体的致癌物如亚硝胺、苯并芘的活性。所以菜花

被排在防治癌症排行榜上的前 4 名。人们发现，长期经常食用菜花可以减少乳腺癌、直肠癌及胃癌、肺癌等癌症的发病率。

菜花的第二个防癌密码 就在于绿菜花有杀死导致胃癌的幽门螺杆菌的神奇功效，这在防治胃癌上尤为重要。

菜花的第三个防癌密码 就在于菜花中的维生素 C、胡萝卜素、硒的含量很高，这些物质可以阻止胃细胞发生癌前病变。据观察，胃癌病人体内微量元素硒和维生素 C 的含量均很低。那么通过经常食用菜花就可以起到补充维生素 C，特别是微量元素硒的作用了。

菜花的第四个防癌密码 菜花等十字花科蔬菜里还含有异硫氰酸苯乙酯，这种物质对卵巢癌及子宫癌细胞有干扰作用。研究显示，异硫氰酸苯乙酯能干扰一种名为表皮生长因子受体的蛋白质，而这种蛋白质与卵巢癌、子宫癌细胞和其他癌细胞的发展密切相关。

另外，菜花还有其他的多种保健功能：

菜花是含有类黄酮最多的食物之一。类黄酮除了可以防止感染，还是最好的血管清理剂，能够阻止胆固醇氧化，防止血小板聚集，因而可以防止动脉硬化，降低心脏病与卒中的危险。

有些人的皮肤一旦受到小小的碰撞和伤害就会变得青一块紫一块的，这是因为体内缺乏维生素 K 的缘故。补充的最佳途径就是多吃菜花，多吃菜花还会使血管壁弹性加强，不容易破裂。

常吃菜花可增强肝脏解毒能力，并能提高机体的免疫力，可预防感冒和维生素 C 缺乏病的发生。

有些人不喜欢吃菜花，觉得它不入味，但现在您看到它有这么好的营养，还会在乎它不入味吗？看看我们介绍的小食谱，再向朋友们学两手菜花的做法，我相信您一定会喜欢上它的。

健康小食谱

菜花的吃法很多，不仅可做熟了吃，生吃也是不错的，生食的营养还更好呢。因此给大家介绍两种生食方法：

1.菜花什锦

将白、绿色菜花掰成小块用盐先腌一下，将黑木耳和银耳摘洗干净，胡萝卜切成块，将木耳、银耳、胡萝卜块快速焯一下，控干水分与白、绿菜花一起放入盘中，加入盐、醋、少许糖、香油数滴调拌即可。色香味俱佳。

2.酸菜花

菜花洗净，掰成小块备用，水中放入花椒，辣椒，姜，少许糖煮开，放入适量盐（视口味定，但盐太少菜易坏，太多则不易发酵，先少放，三天后看发酵情况再加），水凉后将菜花放入玻璃瓶中，加入煮好的凉水，封好盖，夏天三日即可做好，冬天一周。随吃随取，开胃爽口。

注意：玻璃瓶不可有油，取菜的筷子也要干净无油，可随时添菜和盐。

3.木耳菜花

菜花洗净分成小块，木耳水发好洗净，锅烧热放油，放葱花，出香味后放菜花翻炒，可加少许水，待菜花熟后放入木耳，水淀粉勾芡，加盐、味精出锅即可。

4.番茄菜花

番茄酱加入适量盐和糖备用，白、绿菜花等份洗净分成小块备用，锅烧热放油、葱花，出香味后将菜花放入翻炒，待菜花将熟时放入备好的番茄酱，翻炒至熟出锅即可。此菜甜香可口，很开胃。

温馨提示链接

◎菜花虽然营养丰富，但常有残留的农药，还容易生虫，所以在吃之前，可将菜花放在盐水里浸泡几分钟，菜虫就跑出来了，还可去除残留农药。

◎质量好的菜花呈白色或奶白色，清洁、坚实、紧密。

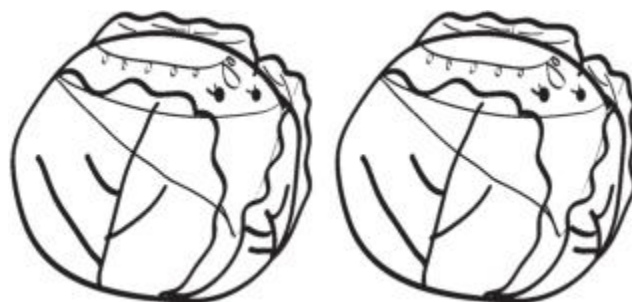
◎菜花保存温度以 4~12℃ 为宜，要新鲜食用。

◎吃菜花的时候要尽量多嚼，这样才更有利于营养的吸收。

深藏不露洋白菜

洋白菜是我们很熟悉的蔬菜，它有很多名字，如蓝菜、西土蓝、包心菜、卷心菜、莲花白、圆白菜。与前面介绍的菜花一样，也是十字花科植物，为甘蓝的茎和叶，二年生草本植物。学名叫结球甘蓝，起源于地中海，由不结球野生甘蓝演化而来。因它是在 1000 多年前从西域传入我国的菜种，故人们常常将其称为洋白菜。

别看洋白菜样子不起眼，价钱又便宜。但据营养学分析，每 100 克（二两）洋白菜含钙 62 毫克，磷 28 毫克，铁 0.7 毫克，胡萝卜素 0.33 毫克，硫胺素（维生素 B1）0.03 毫克，核黄素（维生素 B2）0.02 毫克，烟酸 0.3 毫克，而维生素 C 的含量则为 60 毫克，是同等重量黄瓜的 10 倍，西红柿的 5 倍。怎么样，想不到吧？更想不到的还在后边呢！



防癌密码—健康研究

洋白菜中含葡萄糖芸素和吲哚-3-甲醇。并含酚类成分黄酮醇、花白甙和绿原酸、维生素 U、维生素 B1、维生素 B2、维生素 B6 和泛酸，以及丰富的微量元素钼。据研究这些物质均具有抑癌作用。特别是钼有抑制致癌物亚硝胺合成的作用，因而具有抗癌作用。目前，作为一种抗癌蔬菜，洋白菜与其他十字花科蔬菜如菜花、花茎甘蓝、孢子甘蓝等，在世界上已被科学家们列入抗癌食谱中，并位居前茅。

洋白菜所含的维生素 C 比番茄多 5 倍，维生素 U 在绿色蔬菜中居于首位，而且比人工合成的维生素 U 效果好，维生素 P 的含量也在蔬菜中名列前茅，还含有多量的维生素 E 和胡萝卜素，以上这些维生素均具有抗癌作用。

洋白菜中含有能分解亚硝胺的酶，它能消除亚硝胺的突变作用，因此，洋白菜具有一定的抗大肠癌作用。中老年大肠癌患者坚持饮用

鲜榨洋白菜汁，可使其在治疗过程中发挥强有力的辅助治疗作用，有助于早日康复。即使健康老人也应在平时食谱中增加鲜榨洋白菜汁等饮品菜肴，以充分发挥它的防癌作用。

甘蓝科蔬菜中均含有吲哚类化合物，实验研究证明，“吲哚”具有抗癌作用，世界上许多国家都对甘蓝科蔬菜作了研究，一致认为，这些蔬菜中确实含有保护人类免患肠癌的物质。美国一个专家组研究发现，甘蓝中有多达 15 种具有不同程度抗癌作用的化学成分，其中最令人鼓舞的是一种名叫“萝卜硫素”或称“莱菔子素”的成分，它能刺激人或动物细胞产生对身体有益的Ⅱ型酶，使细胞形成对抗外来致癌物侵蚀的膜，是迄今为止所发现的蔬菜中最强有力的抗癌成分。

洋白菜中维生素 U 的含有量居绿色蔬菜首位，而我们知道维生素 U 是一种对消化道溃疡有治疗作用的维生素。所以新鲜的洋白菜汁对胃、十二指肠溃疡有止痛及促进愈合作用。洋白菜所含的果胶、纤维素能结合并阻止肠道吸收胆固醇和胆汁酸，因而对动脉粥样硬化、心肌缺血、胆石症患者及肥胖病人十分有益。经常食用洋白菜对防治肝炎、胆囊炎等慢性病也有良好作用。

健康小食谱

不起眼的洋白菜有着这么强的抗癌和防治慢性病的作用，但这些作用在洋白菜生吃时的效果远远高于煮熟后，一旦煮熟了，效果至少减低一半以上。另外，据研究，洋白菜发酵以后的抗癌功效会大大提高，因此在这里给大家介绍几种生吃的方法：

1.姜丝洋白菜

洋白菜半棵，去老叶后洗净，切成细细的丝，用盐腌一会儿，姜一小块切细丝，放入洋白菜中，加糖、醋、味精拌匀，油加热放入花椒、辣椒，出香味后倒入拌好的洋白菜中。脆嫩爽口。

2.酸洋白菜

选取半棵洋白菜（根据家庭食量而定），将洋白菜剥去老皮败叶。用水洗干净，切成一寸见方的块，装入大碗中，加入一大勺白糖，一杯醋（一定是天然发酵的醋），少许盐。根据喜好的口味可加入花椒、

胡椒、辣椒等，还可加入胡萝卜、青椒等点缀一下，充分搅拌好后，装入大玻璃瓶，放入冰箱，三日后有发酵味就可食用了，在冰箱中可保存两周左右。随吃随取。

3.鲜榨洋白菜汁

半棵洋白菜，去老叶，洗净，放入榨汁机中榨取，随喝随榨。鲜榨洋白菜汁对于患有大肠癌、胃及十二指肠溃疡的人有很好的疗效。

4.三味双丝

洋白菜一棵，去老叶，洗净切粗丝；胡萝卜擦粗丝。将洋白菜丝用少许盐腌一下，出汤后将水控净待用；锅中放少许香油，将胡萝卜稍炒一下，放凉待用。锅烧热放香油适量，依口味放入花椒、干辣椒、白糖，倒入白醋煮开晾凉（做好的汤汁基本可将菜没过）。将备好的洋白菜丝，胡萝卜丝放入拌均，装入带盖的容器中放置1~2小时即可食用。

5.炒三丝

半棵洋白菜洗净切细丝，一袋小包装榨菜丝（50~70g），豆腐丝适量，锅烧热放油，放葱花煸出香味，放洋白菜丝，翻炒几下放入豆腐丝、榨菜丝搅拌一下出锅即可。因榨菜和豆腐丝均有盐，因此菜中就不要再放盐了。

温馨提示链接

◎鲜榨洋白菜汁，最重要的是鲜，一定要随榨随喝，放置时间如超过半小时，就不要再喝了。

被称为小人参的萝卜

萝卜也是十字花科蔬菜，是我国人民喜食的菜蔬，民间有“十月萝卜小人参”、“萝卜上了街，药铺取招牌”、“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”等谚语。其药用价值在于营养成分丰富而均衡。还有一个俗语也表现了萝卜的益处：“吃萝卜喝热茶，气得大夫满街爬。”

萝卜的品种繁多，有白皮、红皮、青皮、红心、白心以及圆形、长形等品种（不包括胡萝卜）。它生熟食用皆宜。生用味辛性寒，熟用味甘性微凉，萝卜具特有辣味，生食可助消化、健胃消食、增加食

欲，吃肉类等油腻食物后吃生萝卜可解腻爽口，过食红薯胃酸胀满烧心时吃生萝卜或嚼咸萝卜可消食顺气；生萝卜还能促进胆汁分泌，帮助消化脂肪；萝卜含有大量的葡萄糖、果糖、蔗糖、多种维生素、矿物质。其中维生素 C 的含量比梨和苹果高出 8~10 倍。因而能预防维生素 C 缺乏病。萝卜含有的矿物质，对正在生长发育中的儿童也有诸多益处。



防癌密码—健康研究

萝卜相貌平平，是寻常百姓的当家菜，为什么也能在抗癌榜上占有一席之地呢？我们就来看看它的防癌密码有哪些。

萝卜的第一个防癌密码 现代医学验证，萝卜具有防癌功能其原因是萝卜含有多种酶，这些酶能够分解致癌的亚硝胺，加之所含的木质素能够提高巨噬细胞的活力，从而吞噬癌细胞，所以说萝卜有“化癌”之功。萝卜的防癌密码还不只有这一个。

萝卜的第二个防癌密码 另外，经研究证实，萝卜中含有一种抗肿瘤抗病毒的物质，这种物质可刺激人体细胞产生干扰素，被称为干扰素诱生剂，对食道癌、鼻咽癌、子宫癌等癌细胞有明显抑制作用。

萝卜的第三个防癌密码 因萝卜含较多膳食纤维，可增加粪便体积，促进肠胃蠕动，保持大便畅通，使人体较少吸收粪便中的有毒和致癌物质，因而可预防肠癌发生。

萝卜的第四个防癌密码 萝卜具有辣味，研究认为萝卜的辣味是因其含有一种特殊的芥末油，此种芥末油是其他蔬菜所没有的，此种芥末油有很好的防癌效果，因此可以说萝卜越辣防癌效果越好。

另外，萝卜还有以下一些保健功能：

萝卜中维生素 C 的含量高于苹果和梨，这也许是您没想到的，维生素 C 的抗氧化和防癌作用前边已提到，因此多吃萝卜也是补充维生素 C 的极好途径。

由于白萝卜味甘性凉，有消腻、去脂、化痰、止咳等功效。它还含有胆碱物质，能降低血脂、血压，非常利于减肥。因而也是预防高血压、降低胆固醇、防治冠心病、糖尿病、肥胖的理想蔬菜。

在萝卜家族中，白萝卜助消化功能最强。研究表明，白萝卜之所以具有良好的助消化作用，是因为其含有芥子油及助消化作用的淀粉酶、木质素。其中木质素被胃肠道吸收后还可激发巨噬细胞的活力，提高机体的免疫力；如前所述，白萝卜中还含有多种能消除致癌物的酶，达到抗癌的目的；白萝卜中含有的干扰素诱生剂能刺激胃肠黏膜产生干扰素，起到抗病毒感染，抑制肿瘤细胞增生的作用。

然而要注意的是，上述的酶类、木质素、干扰素诱生剂等均不耐热，在 70℃ 的高温下便被破坏。因而用于防癌抗癌，萝卜最好生吃。

另外值得一提的是，人们在吃萝卜时习惯把萝卜皮削掉，殊不知萝卜中所含的钙有 98% 在萝卜皮内，所以，萝卜最好带皮吃。当然，萝卜虽好，但吃时也要注意。由于萝卜味辛甘，性寒，所以脾胃虚寒，或体质虚弱者宜少食；中医认为萝卜破气，因而服人参、生熟地、何首乌等补药时也不要同时食用萝卜，否则会影响药效。

健康小食谱

1. 防癌萝卜汁

白萝卜榨汁，加冰糖适量，每日 3 次，适于癌症发热及化疗不良反应。

萝卜捣烂加热米酒，适于鼻部肿瘤出血者。

白萝卜一斤，洗净去皮切碎，榨汁备用。每次取 1/3 杯萝卜汁，加入 2~3 勺蜂蜜调匀服用，每日 3 次。

2.萝卜酸梅汤

鲜萝卜半斤，切成薄片，乌梅 2 枚，加清水 3 碗煎至一碗半，用食盐少许调味，去渣饮用。适用于饮食积滞。

3.白萝卜烧墨斗鱼

原料：白萝卜、墨斗鱼、红尖椒、绿尖椒、葱、姜。

调料：盐、味精、色拉油、高汤、淀粉。

做法：白萝卜切成菱形块，红、绿尖椒切块，用温油将蔬菜焯一下；墨斗鱼洗净切块，用沸水焯一下，捞起后待用；锅内放少许底油，先放葱末、姜末，再下入墨斗鱼等全部原料和适量高汤一起烧 3 分钟，调味后勾芡，即可。

4.双银汤

原料：银耳、白萝卜、鸭汤。

做法：将萝卜切丝，银耳分成瓣儿，放入清淡的鸭汤中小火清炖，注意时间不要过长。

5.萝卜粥

萝卜切碎加盐，加江米适量，共煮粥，适于消化不良，以及肺癌咳血患者。

6.五彩萝卜丝

中等大小白萝卜、心里美萝卜各一个，洗净切细丝，放入容器中，放盐稍腌一下，腌出水分控干，香菜切寸段，放入萝卜丝中，加糖、味精、白醋、香油拌匀即可，此菜色泽美观，清脆爽口。

7.白萝卜豆腐脑

中等白萝卜一根、嫩豆腐一块，白萝卜切细丝，用油煸炒后加水煮烂，豆腐切片放入萝卜汤中煮沸，加入盐、味精、勾薄芡，淋香油、加少许蒜末即可。

[温馨提示链接](#)

◎虽然胡萝卜、白萝卜对人体都有很多好处，但两者尽量不要一起食用。为什么？这是由两者的不同特点决定的。白萝卜要想更好地发挥其助消化、抗癌的食疗功效最好生吃。而胡萝卜则恰恰相反，只有充分烹调后其营养才能被吸收。可见，将胡萝卜、白萝卜一起调凉菜或一起炖食的烹调方法，会导致其中一种萝卜营养价值的降低。此外，这种烹调方法还会诱发“内战”，这是因为白萝卜中维生素 C 的含量很高，而胡萝卜中则含有一种对抗维生素 C 的分解酶，可破坏白萝卜中的维生素 C。两者相遇，使白萝卜中的维生素 C 损失惨重，其营养价值自然也就大打折扣。

◎需要提醒大家的是，白萝卜虽然具有良好的助消化作用，但因其性凉，脾胃虚寒者、慢性胃炎、胃溃疡患者不宜大量食用。

◎萝卜最好不要与橘子同食，有研究认为此两种食物同食，可诱发甲状腺肿。

吃大白菜的学问



十字花科蔬菜中大家最为熟悉的莫过于大白菜了。大白菜原产于我国西北部。栽培历史悠久，据说在西安半坡遗址的陶罐中发现有大白菜的种子，那可是新石器时代啊，距现在有四五千年呢。