

陈亮光

李 鹏 编著

吴广使

防癌饮食趣谈

暨南大学出版社



防
癌
飲
食
趣
談



防癌飲食趣談
作者：張國興
出版：2010

11247.1

28

防癌饮食趣谈

陈亮光 李 鹏 吴广侠 编著

暨南大学出版社

1992·广州

防癌饮食趣谈

陈亮光 李 鹏 吴广侠 编著

*

暨南大学出版社出版

(广州 石牌)

广东省新华书店经销

番禺印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 7.875 字数: 170千字

1991年8月第1版 1992年8月第2次印刷

印数: 8001—18000册

ISBN 7—81029—069—X/R·2

定价: 3.60元

防癌飲食趣談

李聚奎題

防癌保健的
良師益友

序賀 防癌飲食趣談 出版

周殿元

一九八九年
十月于寧城

飲食營養為

疾病防治之本

李金

書

一九八九年
八月

融
興
趣
入
知
識

寓
保
健
于
生
活

祝

防癌飲食趣談
出版

程
天
民
一九八九年
十月于山城

前 言

癌症是威胁人类生命最严重的疾病，号称“世界三大死神”之一。翻开中外病历史，世界上不知有多少人被可怕的癌症夺去了宝贵的生命。据世界卫生组织调查表明：当前，全世界患有各种癌症的病人高达2000余万，每年新发现癌症病人600多万，每6秒钟就有一人死于该病。据调查，我国目前每年新出现癌症患者约140余万，几乎每30秒钟就有一人死于此症。当今世界，癌症已被视为“死亡的象征”。提起癌症，人们大有“谈癌色变”之感。因此，各国的医药学家都在竭尽全力，试图攻克这个异常顽固的堡垒。但令人遗憾的是，迄今为止还未找到治疗癌症的特效方法。

既然癌症现无特效疗法，那么，预防则为上策。美国著名癌症专家欧内斯特·H·罗森鲍姆说得好：“事实表明，对所有人来说，切实可行的治疗癌的‘秘方’是预防。”防癌的方法很多，那么，最简便最有效最切实可行的方法是什么呢？是饮食防癌。我国有一句名言：“智者善食”。在日常生活中，如果能有效地选用防癌饮食，那么对癌症的预防是至关重要的！人们早已渴望有一本“防癌饮食”专书问世。作者近20年来在癌症防治研究中查阅了国内外大量的有关文献，编著了《防癌饮食趣谈》一书，以奉献给广大读者。

本书主要论述防癌饮食。资料来源于国内外上百种医药书籍和各种报刊杂志上发表的有关文章。所有资料，特别是有关科学数据、实验和统计资料均有出处，绝非臆造，且尽量做到忠于原义。因参考文献多达5000余篇，10万余字，为节约篇幅，故只列出参考书籍及报刊杂志名称，参考文献未一一列出。

全书共收载整理了防癌饮食共9类，凡114种。其中水果13种，蔬菜19种，动物19种，粮食6种，蘑菇6种，维生素5种，元素类9种，药用食物28种，其他类9种。且对每一防癌饮食尽量做到介绍来源、成分、药理实验、功效应用和注意事项。本书重点突出防癌，力求做到科学性、知识性、通俗性和趣味性相结合。深信大家阅读后，对于预防癌症，保障身体健康定有裨益。

本书承蒙广州市书法家协会秘书长、著名书法家姚永全同志题写了书名。全国人大代表、著名医学专家钟世镇教授作了序。现中顾委常委、原中国人民解放军李聚奎上将，第三军医大学校长、著名医学专家、博士生导师程天民教授，第三军医大学副校长、著名医学专家、博士生导师黎鳌教授，著名医学专家、博士生导师周殿元教授为本书题了词。在本书编写过程中，得到了中国人民解放军第一军医大学及解放军中西医结合研究所领导的大力支持，同时得到了中山大学出版社张德贞副总编辑及李成栋、任静娟、许云海、杨如珍、陈月媛等同志的诚挚帮助。谨此，一并致以谢忱。

由于编者水平所限，难免有不妥或错漏之处，敬希读者批评指正。

陈亮光

1990年6月

序

众所周知，癌症是当代医学未能揭示其全部奥秘的严重疾病之一。既然癌症尚无特效疗法，防癌当然重于治癌，不言而喻。防癌，大家虽然重视，但仅依靠索然无味的服药或其他预防措施，难于长期坚持落实，无法收到实际效果。因此，防癌方案应该简便易行、富有生活情趣。“民以食为天”，自古已然。在今天，“吃”既是维持人类生存的基本条件，也是一种生活享受。“害”与“利”往往并存，这是事物的普遍规律。饮食中有致癌、促癌因素，也有防癌、抗癌因素。科学工作者的神圣任务，就是用其宝贵的真知灼识指导人们趋利避害，益寿延年。

《防癌饮食趣谈》是一部融科学性、知识性和趣味性于一体的优秀防癌科普读物。作者独具慧眼，颇具匠心，从分析日常必不可缺的饮食着手，介绍防癌知识。因本书主编陈亮光副教授是我昔日学生，故书稿完成后曾送我过目。纵览全书，内容丰富，文笔流畅，深入浅出，韵味感人。阅读本书不仅觉得是在看一部科学著作，而且也是一种享受，兴味盎然，引人入胜，并获益良多。此书即将出版，以奉献给广大读者，造福于人类，值得庆贺！故余欣然命笔，乐为之序。

钟世镇

1990年6月于羊城

目 录

序.....	钟世镇
--------	-----

一、水果类.....	(1)
甘美的防癌果品——大枣.....	(1)
山楂的新功能——防癌.....	(3)
无花果防癌有奇功.....	(6)
乌梅生津又防癌.....	(7)
斐济无癌的启发——谈食杏与防癌.....	(9)
苹果防癌的奥秘.....	(12)
青果清肺防癌.....	(14)
益心防癌的灵丹妙药——草莓.....	(15)
我国特产防癌果品——荸荠.....	(16)
健身益寿防癌古果——核桃.....	(18)
老水果、新贡献——浅谈菱角抗癌.....	(19)
防癌果谱上的一颗明珠——猕猴桃.....	(22)
番木瓜消食又防癌.....	(25)
二、蔬菜类.....	(27)
别具风味的防癌食品——刀豆.....	(27)
防癌的有功之臣——大蒜.....	(28)
小茴香之妙用——芳香抑瘤.....	(31)

非凡的防癌蔬菜——四季豆·····	(32)
肠癌的劲敌——甘蓝·····	(34)
防癌的爱情鲜果——西红柿·····	(35)
驰名中外的防癌佳蔬——豆芽·····	(36)
廉价的防癌植物肉——豆腐·····	(38)
新崛起的防癌蔬菜——芦笋·····	(39)
引人瞩目的防癌蔬菜——茄子·····	(42)
防癌君子佳蔬——苦瓜·····	(43)
防癌美菜——南瓜·····	(45)
健脾防癌的灵丹——扁豆·····	(47)
癌症的天敌——胡萝卜·····	(48)
海洋中的防癌蔬菜——海带·····	(50)
防癌保健奇蔬——海藻·····	(52)
消食防癌上品——萝卜·····	(54)
胃癌的克星——莼菜·····	(56)
预防胃癌的良菜——葱·····	(57)

三、动物类····· (59)

若要不长癌，劝君多喝山羊奶·····	(59)
健身防癌佳品——乌龟·····	(60)
田螺有抗癌之功·····	(62)
防癌大补之品——团鱼·····	(63)
防癌物质的宝库——肝脏·····	(66)
闻名遐迩的防癌食品——牡蛎·····	(67)
从七旬宰相返老还童——谈青鱼与抗老防癌·····	(69)
泥鳅也是防癌食品·····	(70)
补虚泽肤防癌的海鲜——带鱼·····	(71)
高蛋白低脂肪防癌食品——鱼鳔·····	(73)

防老抗癌的海上珍品——海参	(75)
防癌的珍馐美味——海龟肉	(76)
时髦的防癌食品——蚯蚓	(79)
普通而奇特的防癌食品——猪血	(81)
猪蹄抗老又防癌	(83)
螃蟹防治乳癌有专功	(84)
消化道癌的克星——鹅血	(86)
赫赫有名的防癌佳肴——鲨鱼	(88)
预防消化道癌症的上品——蝮蛇	(90)
四、粮食类	(92)
抗老防癌的一朵鲜花——大豆	(92)
防治癌症的功臣——小麦	(94)
防癌粮食珍品——玉米	(95)
甜蜜的防癌食物——甘蔗	(98)
平凡的防癌佳品——米皮糠	(99)
红薯与防癌	(100)
五、蘑菇类	(103)
云耳防癌谱新章	(103)
出类拔萃的防癌真菌——平菇	(105)
营养丰富的防癌食品——草菇	(106)
防癌的蘑菇皇后——香菇	(108)
防癌延年益寿珍品——银耳	(110)
防癌的山珍——猴头菌	(112)
六、维生素类	(114)
强力的防癌卫士——维生素 C	(114)
防癌舞台上的一颗闪烁明星——维生素 A	(118)
维生素中的防癌新星——维生素 E	(121)

食管癌的天敌——维生素B ₂	(123)
抗癌制胜的法宝——维生素B ₁₇	(125)
七、元素类	(127)
防癌的女神——硒	(127)
防癌的四大金刚之一——铁	(130)
鲜为人知的防癌元素——铜	(131)
结肠癌的天敌——钙	(132)
神秘的防癌元素——锌	(133)
不容忽视的防癌元素——镁	(136)
初露头角的防癌元素——锗	(138)
防癌新秀——锰	(140)
举足轻重的防癌元素——碘	(141)
八、药用食物类	(143)
人参能防癌吗?	(143)
补益防癌的骄子——三七	(146)
癌细胞的红灯——土茯苓	(148)
超级癌症的天敌——甘草	(149)
沙漠里的防癌食物——仙人掌	(151)
冬瓜仁防治肉瘤有专功	(153)
冬虫夏草——癌细胞的黄牌警告	(154)
润肺抗癌良药——百合	(156)
防老抗癌的灵丹妙药——灵芝	(157)
沙参防癌的机理何在?	(159)
防癌益寿之宝——麦饭石	(161)
前程似锦的防癌药膳——虎杖	(164)
异军突起的防癌食品——刺五加	(165)
防癌甘果——罗汉果	(167)

防癌解毒之宝——金银花	(168)
方兴未艾的防癌食品——鱼腥草	(170)
防癌滋补上品——枸杞	(172)
美味佳食、防癌灵药——茯苓	(174)
防癌的血肉有情之品——胎盘	(176)
防癌益寿一新星——绞股蓝	(178)
老药材新贡献——贴梗木瓜能抗癌	(180)
鼻咽癌患者的福星——莲子	(181)
令人神往的防癌之品——夏枯草	(183)
抗癌良药——高良姜	(184)
补气防癌的佼佼者——黄芪	(185)
防癌抗老的一朵鲜花——菊花	(188)
广谱防癌话箬竹	(190)
广谱防癌的主帅——薏苡仁	(191)
九、其他类	(195)
天然长寿防癌品——叶绿素	(195)
引人瞩目的防癌热门货——向日葵	(196)
预防结肠癌的生力军——纤维素	(198)
高级防癌保健营养剂——花粉	(201)
风靡世界的防癌饮料——茶叶	(203)
防癌液体面包——啤酒	(207)
天赐防癌长寿礼品——蜂蜜	(211)
补虚防癌珍品——蜂王浆	(213)
酸奶的特殊功能——防癌	(216)

附录一 防癌饮食名称索引	(219)
--------------------	-------

附录二 癌症预防索引	(222)
------------------	-------

附录三 其他常见病症预防索引	(225)
附录四 主要参考资料索引	(226)
(一) 主要参考书籍索引	(226)
(二) 主要参考期刊索引	(229)
(三) 主要参考报纸索引	(232)