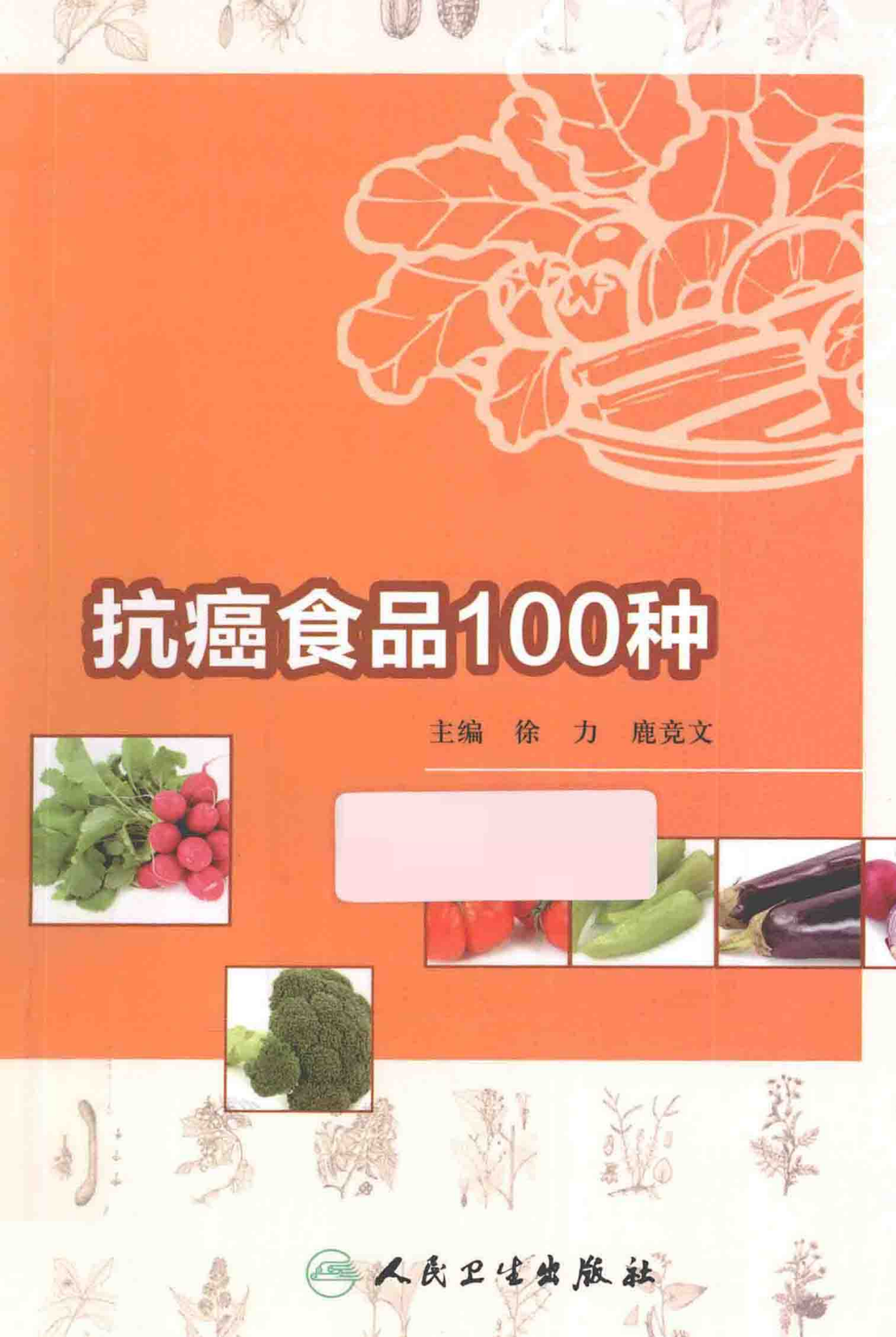




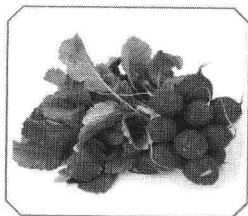
抗癌食品100种

主编 徐 力 鹿竞文



人民卫生出版社

抗癌食品100种



◎ 主 编 徐 力 鹿竞文

◎ 副主编 周长萍

◎ 编 委

宋成鑫 徐 霏 陆凯娟

马 源 许 海

人民卫生出版社



图书在版编目(CIP)数据

抗癌食品100种/徐力, 鹿竞文主编. —北京: 人民卫生出版社, 2014

ISBN 978-7-117-18814-2

I. ①抗… II. ①徐…②鹿… III. ①癌-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第073907号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

抗癌食品100种

主 编: 徐 力 鹿竞文

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编: 100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 7 插页: 2

字 数: 140千字

版 次: 2014年8月第1版 2014年8月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-18814-2/R·18815

定 价: 25.00元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

前言

《2012中国肿瘤登记年报》公布了一组让人震惊的数据：每年新发肿瘤病例约为312万例，平均每天8550人，全国每分钟有6人被诊断为癌症。我国居民因癌症死亡的几率是13%，即因病死亡每7~8人中有1人是因癌死亡。我国近20年来癌症呈现年轻化、发病率和死亡率“三线”走高的趋势。中国已经成为肿瘤大国，每年有312万肿瘤患者被确诊，约占中国总人口的2.3‰，全球新发病例的31.2%；每年有270万中国人死于癌症，约占世界肿瘤死亡人数的54%。难怪有肿瘤科的医生开玩笑说：“肿瘤家家有，不是亲戚就是朋友。”虽然人们对肿瘤的定位也已经逐步从罕见的绝症转变成常见的慢性病，但手术、化疗、放疗依然是令人毛骨悚然的道道关口，持续而高昂的治疗费用也给患癌家庭带来了沉重的经济和精神负担。西医国际化的肿瘤治疗标准已经较为成熟规范，但犹如天书一般的专业术语却让普通百姓难以理解。所谓祖传绝技、偏方治大病、秘方消瘤的传说又给中医治疗癌症包裹起层层迷雾，让患者将信将疑莫衷一是。如何用实事求是的严谨态度揭开中医药治疗肿瘤的神秘面纱，如何让普通百姓掌握远离癌症、战胜癌症的方法，是中医肿瘤学者义不容辞的责任。

本书作者精心搜集筛选了临床实践证实有效的抗癌中药、抗癌验方、抗癌食品和抗癌药膳，针对我国发病率前10位的恶性肿瘤编写中医抗癌100系列书，用通俗易懂的语言深入浅出普及中医抗癌知识，提供操作简便的食疗药膳方，方便读者学习和制作。

《抗癌食品100种》是该系列书的一种。“什么该吃，什么不该吃”是所有肿瘤患者和家属最想知道的事情，也是肿瘤科医生该讲却没有时间讲的事情。本书的概说部分对于哪些食物可以防癌抗癌，营养元素与肿瘤有什么关系，什么样的饮食习惯有利于防癌，肿瘤病人要不要忌口，什么是中医的辨证施食，如何根据自己的体质选择食物，肿瘤患者各种特殊症状的饮食治疗等具体问题进行了细致的讲解和分析。详解部分围绕中国10大高发肿瘤——肺癌、胃癌、结直肠癌、肝癌、食管癌、乳腺癌、胰腺癌、淋巴瘤、膀胱癌、甲状腺癌——分为10个章节介绍针对该病种最有治疗和预防价值的10种抗癌食物，并对食物的功效、适宜人群和食用注意进行详细说明。将普通百姓的厨房变成中国居民抗癌防癌的根据地，正是本书的价值所在。

徐 力 鹿竞文

2014年1月于南京中医药大学

① 抗癌食品概说

- 1 食品是最好的药物..... 2
- 2 良好的饮食习惯和食品本身同样重要..... 9
- 3 肿瘤病人要忌口吗..... 11
- 4 中医教你辨证论食..... 14
- 5 各种症状的饮食原则及改善方法..... 17

① 抗癌食品详解

- 第1章 抗肺癌..... 24
 - 1 百合..... 24
 - 2 荸荠..... 26
 - 3 胡萝卜..... 28
 - 4 罗汉果..... 30
 - 5 枇杷..... 32
 - 6 茼蒿..... 34
 - 7 鸭..... 35
 - 8 燕窝..... 36
 - 9 银耳..... 38

10 银杏	40
第2章 抗胃癌	43
1 大枣	43
2 猴头菇	45
3 鸡肫	47
4 柳橙	48
5 蔓越莓	51
6 茄子	52
7 土豆	54
8 西蓝花	56
9 薏米	58
10 猪肚	60
第3章 抗结直肠癌	63
1 白菜	63
2 黑木耳	65
3 红薯	67
4 火龙果	69
5 马齿苋	71
6 猕猴桃	73
7 苹果	75
8 山药	78
9 小麦	80
10 银鱼	82
第4章 抗肝癌	84
1 白扁豆	84

2	草莓	86
3	黄瓜	88
4	黄花菜	90
5	金针菇	92
6	牡蛎	94
7	橘子	96
8	玫瑰花	98
9	泥鳅	100
10	芹菜	102
第 5 章 抗食管癌		105
1	菠萝	105
2	刀豆	107
3	甘蔗	109
4	黄鳝	111
5	梨	113
6	莲藕	115
7	南瓜	117
8	牛奶	119
9	香菇	122
10	鱼鳔	124
第 6 章 抗乳腺癌		127
1	鲍鱼	127
2	草菇	129
3	花椰菜	130
4	莲子	133

5	墨鱼	135
6	桑葚	136
7	石榴	138
8	丝瓜	140
9	竹笋	141
10	文蛤	143
第7章 抗胰腺癌		146
1	河蚌	146
2	番茄	147
3	卷心菜	149
4	绿豆芽	151
5	魔芋	153
6	马兰头	155
7	薜荔果	156
8	余甘子	158
9	乌梅	159
10	四季豆	161
第8章 抗淋巴瘤		164
1	海带	164
2	海蜇	166
3	核桃	168
4	芦笋	170
5	淡菜	171
6	平菇	174
7	葡萄	175

8 海参	178
9 柚子	180
10 紫菜	182
第 9 章 抗膀胱癌	184
1 冬瓜	184
2 苦瓜	185
3 绿茶	187
4 绿豆	189
5 茭白	191
6 慈菇	192
7 苜蓿	193
8 荠菜	195
9 田螺	196
10 西瓜	198
第 10 章 抗甲状腺癌	200
1 大豆	200
2 甲鱼	202
3 萝卜	203
4 菱角	205
5 茭蓝	207
6 松蘑	208
7 杏	210
8 山楂	212
9 木瓜	213
10 桃子	215

抗癌食品概说

近几年，癌症成了常见病，虽然人人避之不及，却又因癌症发病因素的复杂而使预防难上加难。基因、环境、生活习惯、病毒感染等是肿瘤发生的主要因素。基因是父母给的，我们无从选择，虽说基因治疗被炒得沸沸扬扬，但惠及普通百姓还需时日，改变肿瘤易感基因目前还不可行；我们生活的大环境看上去也不让人乐观，有关空气、水、土壤的污染报告让人触目惊心，为了摆脱癌症的阴影，我们只能通过努力优化生活的小环境，消除诱癌因素。中国人向来认为民以食为天，一日三餐大有文化，饮食的健康与否直接影响着生命的质量。常言道病从口入，不健康的饮食可能诱发癌症，健康的饮食尤其是进食具有防癌、抗癌作用的食物则是抵御癌症最持久有效的武器。抗癌的秘方不在医院药房，而是在自家的厨房。我们所吃的东西是身体新陈代谢的原料，原料有问题谈何不生病。吃什么、怎么吃才是肿瘤科医生最该讲却没有机会讲的东西。



① 食品是最好的药物

1.1 食物中的抗癌明星

1.1.1 抗癌食品排名

目前已知的具有抗癌功效的食品有 500 余种，其中常见的抗癌食品如下：

蔬菜类：卷心菜、欧芹、菜花、金针菜、荠菜、芥菜、苜蓝、大白菜、洋白菜、大葱、雪里蕻、韭菜、莼菜、茼蒿、青菜、茼蒿、菊花、芹菜、茭白、黄豆芽、莧菜、洋葱等。

肉类：青鱼、鲫鱼、银鱼、蚌肉、田螺、猪血、猪肝、猪腰、鸡肫、鸭肉、墨鱼、鹅血等。

根茎类：红薯、胡萝卜、山药、洋葱、大蒜、马铃薯、芋头、西洋参、沙参等。

果实类：黄瓜、番茄、红枣、枸杞子、猕猴桃、甜椒、菱角、余甘子、山楂、大豆、苦瓜、冬瓜、茄子、橄榄、枇杷、杨梅、刀豆、菜豆、丝瓜、菜瓜、桑葚、葡萄、苹果、牛蒡等。

食用菌类：茯苓、白蘑菇、口蘑、松蘑、滑菇、银耳、火菇、金针菇、香菇、平菇、猴头菇、木耳、羊蘑、侧耳等。

其他：麦麸、麦糠、鹌鹑蛋、绿茶、紫菜、海带、燕窝、海藻、鱼翅、红花油、松针、酸牛奶、桂油、文蛤、大豆油等。

1.1.2 53 种抗癌食品癌症发生抑制率及排行表

53 种抗癌食品癌症发生抑制率及排行见表 1。

表1 53种抗癌食品癌症发生抑制率及排行表

名称	熟红薯	猕猴桃	茯苓	鱼翅	海带提取物	生红薯	卷心菜	白蘑提取物
抑制率 (%)	98.7	98	96	95	94.8	94.4	91.4	91.3
名称	口蘑	余甘子	红枣	松蘑提取物	枸杞子提取物	滑菇	银耳	欧芹
抑制率 (%)	91	90	90	90	90	86	84	83
名称	桂油	火菇	金针菇	香菇	平菇	茄子皮	侧耳	带鱼鳞
抑制率 (%)	82	81.1	81	80	75.3	74	72	70
名称	猴头菇	山楂种子	大豆油	甜椒	红花油	松针	胡萝卜	文蛤
抑制率 (%)	69.3	50~70	57	55.5	52	48	46.5	40~50
名称	木耳	松口蘑	豆腐乳	鹅血	酸牛奶	金花菜	芥菜	苜蓝
抑制率 (%)	42	42	41.1	40	38.9	37.6	32.9	34.7
名称	玉蕈	雪里蕻	洋葱汁	菱实	番茄	牛蒡汁	茄子汁	大葱
抑制率 (%)	30	29.8	29	28.8	23	19	18	16.3

续表

名称	洋白菜	大蒜	黄瓜	羊蘑	大白葱			
抑制率 (%)	16	15.9	14.3	12.7	7.4			

1.2 营养素与癌症发生的关系

1.2.1 蛋白质

饮食中蛋白质摄入量过低或过高都是肿瘤产生的危险因素。流行病学和动物实验结果表明,如果膳食中蛋白含量较低,可促进人和动物肿瘤的发生。若提高蛋白质含量,则可抑制动物肿瘤的发生,但当摄入量在需要量的2倍以上会促进肿瘤生长。流行病学调查发现,膳食结构中植物性蛋白或动物性蛋白摄入量较高的国家结肠癌与乳腺癌的发病率也随之增加。牛肉、猪肉摄入过多会增加乳腺癌发病的危险性。

1.2.2 脂肪

脂肪与癌症的关系最为密切,摄入过多的脂肪以及脂肪酸会增加大肠癌、乳腺癌、子宫内膜癌的发病率。脂肪过多会导致体内一些激素产生过多,从而诱发癌症,如雌激素过多与乳腺癌发病密切相关。乳腺癌患者确诊时如果体重超出正常或过度肥胖提示预后不良,容易出现肿瘤转移、复发和其他肥胖相关性疾病的发生,但是不明原因的体重下降,可能是肿瘤复发的症状之一,因此需要严密监测患者的体重情况。有报道给予乳腺癌患者低脂饮食可以减少24%的复发风险。大肠癌高发区的

人群，每人每日平均摄入脂肪在 120g 以上，而中华营养学会推荐每人每日的油脂摄入量仅为 25~30g。高脂肪饮食增加肠道内厌氧菌的数目和胆汁中类固醇的分泌量，长期大量的胆酸进入肠道会导致肠癌的发生，且胆固醇和胆酸的代谢产物在肠道内通过缓慢，会改变肠壁细胞的通透性，促进肠道对致癌物质的吸收，加快肠道上皮样增生，诱发肠癌和其他肿瘤。脂肪还能使肾上腺皮质激素中的雄烯二酮转化为雌酮，增加乳腺癌的患病率。但 Ω -3 脂肪酸是脂肪中特殊的一类，它不但不会促进癌症形成，反而还有防止 Ω -4 脂肪酸诱发癌症的作用。因此，在脂肪摄入比例中提高 Ω -3 脂肪酸的比例可以预防肿瘤。鱼油中就含有丰富的 Ω -3 脂肪酸，肿瘤患者可以适当服用鱼油作为保健品。

1.2.3 糖类

包括淀粉、糖和非淀粉多糖，糖类与肿瘤的关系较为复杂，不能一概而论。脂肪和糖类的摄入量会影响 DNA 的氧化水平，食用大量精制淀粉会增加患胃癌、结直肠癌的风险，而香菇多糖、灵芝多糖、枸杞多糖、海带多糖、人参多糖等，则具有防癌的作用。

1.2.4 维生素

(1) β -胡萝卜素： β -胡萝卜素具有抗氧化作用，能预防 DNA 损伤、脂质过氧化和蛋白质氧化所造成的细胞癌变的发生。有报道称，通过食物摄取 β -胡萝卜素可以降低肺癌的发病率，但也有大样本的临床试验发现摄入高剂量的 β -胡萝卜素补充剂反而增加了肺癌的患病风险，因此， β -胡萝卜素的补充还是以食物途径最

为安全。食物来源：橙色蔬菜水果和深绿色叶蔬菜，如胡萝卜、甘薯、南瓜、芒果、甘蓝、木瓜、菠菜等。

(2) 维生素 D：维生素 D、叶酸及钙通过与胆汁酸在空肠的结合阻止了胆汁酸的致癌作用，从而预防结直肠癌的复发。食物来源：牛奶、鱼类、蛋黄、橙汁、奶酪等。

(3) 维生素 E：维生素 E 是一种脂溶性抗氧化剂，可清除自由基，保护细胞膜的重要结构成分以及防止多不饱和脂肪酸被氧化。维生素 E 可以降低食管癌、胃癌的发病。食物来源：植物油，如葵花籽油、红花油、玉米油、黄豆油以及植物油为原料的人造黄油、起酥油和蛋黄酱，整粒谷物，果仁，种子和麦胚。

(4) 维生素 C：维生素 C 是一种水溶性抗氧化剂，参与胶原合成、脂肪转运、去甲肾上腺素合成和前列腺素代谢等，可以防止细胞的氧化损伤，降低癌症和心血管疾病的风险。维生素 C 不耐高温，因此长时间地高温炖煮食物会降低其维生素 C 的利用率。食物来源：蔬菜、块茎和乳汁（包括母乳）中，每天应摄入新鲜蔬菜 400~500g，水果 100~200g。具体食物包括甘蓝、卷心菜等绿叶蔬菜，辣椒，番茄，南瓜，马铃薯，木薯，芋头，柑橘，芒果，香蕉，草莓和甜瓜等。

(5) 维生素 B₁₂ 和叶酸：缺乏维生素 B₁₂ 将导致尿嘧啶在 DNA 中含量过高而被修复系统识别和切除，造成 DNA 的断裂，染色体不稳定，从而引起细胞恶变。我国北方地区林县的研究表明，长期慢性的叶酸与维生素 B₁₂ 缺乏与食管鳞状细胞癌和胃贲门腺癌高发有关。叶酸可

以改善乙醇对乳腺癌的危险因素，降低乳腺癌复发转移的风险。食物来源：叶酸主要存在于绿叶蔬菜、整粒谷物中；维生素 B₁₂ 主要在人体结肠内由细菌合成，也存在于动物性食物中。

1.2.5 矿物质、微量元素

(1) 钙：钙能够吸收和结合肠道中的脂肪酸、胆汁酸等致癌物，影响细胞生化反应，调控细胞生长，起到预防肠道肿瘤的作用。研究证实，每天从饮食中摄取超过 412mg 钙、从补钙产品中摄取至少 800mg 钙的女性，患直肠癌的风险降低 46%。有意识地通过膳食补钙 2~3 个月，使肠道细胞分裂速度减慢，可以降低肠癌的发生。但过多的钙质摄入会增加前列腺癌的发生，推荐成人每日摄入钙质 $\leq 1500\text{mg/d}$ 为宜。食物来源：乳类及乳制品，豆类与豆制品，鱼、虾、蟹类与海产品等。

(2) 镁：镁能保持基因组稳定性，参与 DNA 合成、分解与修复。据报道，饮水高镁可以减少肝癌、结肠癌、直肠癌的发生。食物来源：绿色蔬菜、谷类、肉类及饮用水。

(3) 硒：硒能够减少肿瘤细胞的 DNA 及 RNA 和蛋白质的合成，抑制肿瘤细胞的增殖和能量代谢，防止 DNA 突变，维持细胞正常功能。大量资料证明，人体内硒浓度与癌症的发生率呈负相关，癌症患者血液中的硒浓度低于健康人。食物来源：动物内脏、海产品、瘦肉等。

(4) 锌：锌可以稳定生物膜，消除超氧基。缺锌会导致消化道黏膜上皮细胞的过度增生和角化，增加人体