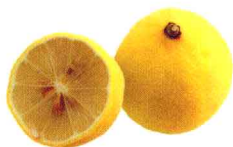


饮食健康智慧王系列9

尚锦文化

吃对食物不生病 防癌抗癌有效成分大公开



防癌抗癌

The Secrets for Keeping Away from Cancer

食疗事典

康鉴文化编辑部◎编



200种防癌抗癌明星食物 + 80道防癌抗癌保健食谱



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

防癌抗癌食疗事典 / 康鉴文化编辑部编. —北京: 中国纺织出版社, 2010.9 (2011.1重印)

(饮食健康智慧王系列; 9)

ISBN 978-7-5064-6682-0

I.①防… II.①康… III.①癌—食物疗法—食谱

IV.①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第149804号

原文书名: 《防癌食物保健事典》

原作者名: 康鉴文化编辑部

©台湾人类文化事业股份有限公司, 2009

本书中文简体版经台湾人类文化事业股份有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01—2010—4041

责任编辑: 李美华 责任印制: 刘 强

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年9月第1版 2011年1月第2次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 328千字 定价: 49.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



防癌抗癌

The Secrets for Keeping Away from Cancer

食疗事典



中国纺织出版社

以饮食防癌, 以营养治病

根据统计资料显示, 近年来, 癌症已成为国内的十大死因之首, 平均每死亡5人, 就有1人是死于癌症。尽管现代医学日新月异, 但若没有正确的保健观念和健康的的生活方式, 仍有患癌症的潜在危险。而正确的防癌观念就是从平日的饮食及生活习惯着手。很多癌症都与不良的饮食习惯有关, 如常吃槟榔的人易得口腔癌; 嗜吃烟熏、油炸或烧烤食物的人可能得胃癌或食道癌; 喜爱大鱼大肉、不吃青菜的人容易患肠癌。而生活习惯不良者, 如烟瘾、酒瘾者, 也是癌症的高危人群。

从日常饮食中摄取均衡的营养, 是远离癌症的第一步。多吃优质的防癌与抗癌天然食材, 增强身体抵抗力, 养成少油脂、多高纤的饮食习惯, 尽量不食用人工添加剂, 就能降低患癌症的风险。在平日的作息中, 则应尽量避免接触可能致癌的化学药剂及远离辐射的环境。若是家族成员中有癌症病史者, 则应定期体检, 随时关注自身的健康状况。

由于饮食习惯与癌症有着至关重要的关系, 因此如何挑选兼具防癌与抗癌功效的健康食物, 就成了许多人关心的课题。此书介绍了200多种天然食材, 针对各种食材中有效的防癌、抗癌营养素做了详尽介绍, 并列出不同食材的保健功效与适合人群, 让读者能够迅速查阅到不同食材的防癌、抗癌作用与自己的适合性。

书中还附加了癌症问答、防癌资讯、癌症简介等相关资讯, 以浅显易懂且精简的方式引领读者认识并了解癌症, 让读者不再因对癌症的陌生而产生莫名的恐惧。这本防癌、抗癌的保健书, 旨在帮助读者能够通过健康的饮食, 提升自己的免疫力并拥有健康的身心, 以畅快地规划自己的人生。

台北医学大学附设医院、健康管理中心主任 王森德

吃对食物, 癌症远离你

我国与其他国家相比, 有几种癌症的发生率和发展趋势明显不同。国人早餐少纤维、夜宵高油脂等饮食问题, 造成许多癌症发生率居高不下, 尤其与饮食习惯相关的食道癌、口腔癌与结肠直肠癌等, 许多国家都有下降的趋势, 而我国却逆势增长, 值得大家注意。

我国肺癌的发生率居高不下, 国人(女性)肺癌常位居首位, 而肺癌一般认为与吸烟有关, 但是国内女性吸烟人数较少, 因此推测可能与厨房油烟、二手烟、空气污染等其他因素有关。

男性食道癌、口腔癌、前列腺癌的上升速度相当快, 前两种癌症的致病因素是酒精、槟榔、香烟等, 因此男性朋友如果不想患这些癌症, 必须戒掉这些不良习惯。而前列腺癌与人的老化、油脂摄取过高有关, 如不提早防范, 其患癌率增加也是必然的趋势。

哈佛大学公共卫生学院的研究发现, 不良的饮食、缺乏运动、不当的生活习惯与六成以上的癌症死亡有关, 而其他许多研究同样发现, 饮食与癌症的相关性达30%以上, 因此平时如能多摄取一些防癌食物, 患癌症的概率就能降低许多。

食物种类繁多, 如何从中找出有效的抗癌成分和组合, 实在是一门大学问, 而在现今“谈癌色变”的氛围下, 一本完备的防癌、抗癌锦囊, 相信大家必然热切期盼它的诞生。本书可说是最佳的防癌、抗癌实用大全, 因为内容丰富且基本囊括癌症的所有重要饮食保健知识, 并都以清晰简洁的方式呈现, 读者阅读完之后, 若能按照书中内容改变饮食习惯, 就能让身体有效产生防癌、抗癌的保护网。

许多食材所具有的抗癌功效及对应癌症的食物选择, 在书中也完整呈现。对许多保健食品所含的抗癌成分, 一般读者都容易感到困惑, 而当你看完本书的内容后, 相信你从此能够聪明地选购保健食品, 也能针对你的生活和饮食状况作最有效的改善。

常在许多推广养生健康知识的场合, 提醒听众一句话, 即“放弃一下子, 但是坚持要一辈子”, 抗癌防癌就是要坚持一辈子的事, 因为癌症从开始成长到真正成为伤害人体的恶性肿瘤, 需要相当长的时间, 而中间的过程, 你随时都有机会阻断它的延续, 因此只要坚持选择正确的饮食, 癌症必然不会上身, 健康长寿也必然与你同在。

台湾长庚技术学院、养生保健饮食概论讲师



如何使用本书

本书分为四篇，第一篇为防癌抗癌常见问答；第二篇为本书重点，介绍20大类约200种明星防癌抗癌食物；第三篇为防癌抗癌营养素介绍，共分维生素、矿物质、膳食纤维及其他营养素；第四篇则介绍了20种癌症的资讯。这是一本拥有完整防癌抗癌知识观念的保健书。

●Point

以一句话点出此食材的重要功能

●防癌抗癌有效成分

列出该食材帮助防癌抗癌的营养成分

●食疗功效

保健食疗功效简介

●别名

该食材的其他名称

●主要产季

主要产季以较深的色块表示

●性味

中医对该食材的性味描述

●营养成分

所含有的营养成分

●适用&不适用者

宜吃与忌吃的族群

●防癌抗癌食谱

针对该食材制作的防癌抗癌食谱

本书食谱单位换算

1杯=240毫升=16大匙

1大匙=15毫升=3小匙

1小匙=5毫升=1茶匙

●防癌抗癌明星食材

具有代表性的防癌抗癌食物

●防癌抗癌成分

介绍主要防癌抗癌成分

Chapter 2

防癌抗癌明星食物排行榜

蔬菜类

菜花

Point 咀嚼类可有效分解致癌物



防癌抗癌有效成分

槲皮素 萝卜硫素
类胡萝卜素 维生素C
谷胱甘肽 吲哚

食疗功效

提升免疫力、预防高血压

- 别名 / 花菜、菜椰菜
- 主要产季 / 春夏秋
- 性味 / 性平微凉味甘
- 营养成分 / B族维生素、维生素C、类胡萝卜素、铬、钾、硒、槲皮素、类黄酮、吲哚、异硫氰酸盐

- 适用者 / 一般大众、便秘及癌症患者
- ✗不适用者 / 凝血功能异常者、肾脏功能不佳者

双花咖喱

润肠通便+保护视力

材料A

菜花与西兰花各200克、胡萝卜50克

材料B

洋葱碎、猪肉馅各50克

调味料

橄榄油3大匙、咖喱粉2大匙、黑胡椒粉1/2匙、高汤2大匙、鲜奶300毫升

做法

- ①将菜花和西兰花切成小朵，胡萝卜切片汆烫。
- ②锅内倒入材料B炒至散出香味，将咖喱粉拌入炒匀后，加入鲜奶煮沸。
- ③将做法②的材料，煮至入味（切记不可过久），再撒上黑胡椒粉即可。

●菜花的防癌抗癌成分

- 类胡萝卜素 可保护眼睛，预防视神经的退化性疾病，也具备强力抗氧化及抗癌特性。
- 维生素C 能促进细胞间胶原蛋白的生长维持、提升免疫力、抗氧化、强化血管与黏膜，并预防坏血病；可与胃肠道的亚硝酸盐作用，抑制致癌剂亚胺生成，也能提高细胞表面环磷酸腺苷的浓度，减少正常细胞发生癌变。
- 槲皮素 属多酚类，为一种强力抗氧化物质，能使许多致癌物质失去活性；具有抗菌、抗炎、抗病毒、抗溃疡及修补微血管的作用。
- 萝卜硫素 分解自异硫氰酸盐，可刺激人类及动物的细胞制造抗癌酶。
- 谷胱甘肽 能帮助细胞解毒、抗氧化、调节免疫功能并降低化疗副作用。
- 吲哚 能将致癌物质无毒化、抑制癌细胞的分裂生长。

1 防癌&保健功效

- ①菜花有助于排除肠道废物、改善便秘、预防大肠癌。
- ②近年研究发现，菜花含有萝卜硫素与多种吲哚类衍生物，能有效抵御、甚至分解致癌物质，成为人体抗癌的有效屏障。
- ③菜花含有多种维生素与矿物质。维生素C含量甚高，能强肝解毒，提高人体免疫力，强化口、鼻、喉咙及肺的黏膜抵抗空气污染的能力，预防感冒。

Just Top 3 人份



29

●食谱功效

食谱的保健功效

●防癌抗癌&保健功效

该食材对人体的保健与防癌抗癌功效

●人份

食谱的分量

目录

C O N T E N T S

食谱索引 80道防癌抗癌食谱

Chapter 1 如何防癌抗癌Q&A

- 16 吃素可以防癌吗?
- 17 人参、灵芝可以防癌吗?
- 18 生鲜饮食怎么吃能抗癌?
- 19 移动电话用太久会得癌症吗?
- 19 哺过乳的女性, 不易得乳腺癌吗?
- 20 日光浴过度, 容易得皮肤癌吗?
- 20 乙肝容易转成肝癌吗?
- 21 厨房油烟会使女性得肺癌吗?
- 21 黄曲霉毒素为什么会使人得肝癌?
- 22 你知道什么是“癌”吗?
- 22 癌细胞是怎么产生的?
- 23 癌症高危人群指哪些?
- 24 癌症是可以预防的吗?
- 25 癌症的早期症状有哪些?

Chapter 2 防癌抗癌明星食物排行榜

- 28 十字花科蔬菜为什么能防癌抗癌?
- 29 菜花
- 30 西兰花
- 31 圆白菜
- 32 白萝卜
- 33 大白菜
- 34 小白菜
- 34 芥蓝
- 35 油菜
- 35 菜心
- 36 芥菜
- 36 茼蒿

37 茄科蔬菜为什么能防癌抗癌?

- 38 茄子
- 39 番茄
- 40 青椒(彩椒)
- 40 辣椒

41 根茎类蔬菜为什么能防癌抗癌?

- 42 甘薯
- 43 土豆
- 44 山药
- 44 竹笋
- 45 茭菁
- 45 芦笋
- 46 姜
- 46 甜菜
- 47 百合

48 葱蒜韭类蔬菜为什么能防癌抗癌?

- 49 洋葱
- 50 大蒜
- 50 蒜苗
- 51 韭菜
- 52 葱





53 伞形科蔬菜为什么能防癌抗癌？

- 54 胡萝卜
- 55 芹菜
- 55 西芹
- 56 香菜
- 56 茼蒿

57 叶菜类蔬菜为什么能防癌抗癌？

- 58 菠菜
- 59 明日叶
- 59 紫苏
- 60 甘薯叶
- 61 空心菜
- 62 雪里红
- 62 芥菜

63 芽菜类蔬菜为什么能防癌抗癌？

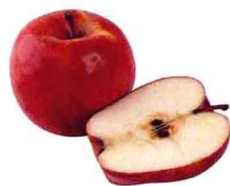
- 64 黄豆芽
- 64 绿豆芽
- 65 豌豆芽
- 65 萝卜缨

66 瓜类为什么能防癌抗癌？

- 67 南瓜
- 68 苦瓜
- 69 小黄瓜
- 69 大黄瓜

70 菇蕈类为什么能防癌抗癌？

- 71 香菇
- 72 金针菇
- 73 口蘑
- 73 草菇
- 74 黑木耳
- 75 银耳
- 76 巴西蘑菇
- 77 猴头菇
- 78 蟹味菇
- 78 茯苓



79 海藻类为什么能防癌抗癌？

- 80 海带
- 81 紫菜
- 82 裙带菜
- 82 羊栖菜

83 花果类蔬菜为什么能防癌抗癌？

- 84 玉米
- 84 菱角
- 85 茛苢
- 85 黄花菜

86 水果为什么能防癌抗癌？

- 87 橘子
- 88 柠檬
- 89 葡萄柚
- 89 文旦
- 90 柳橙



C O N T E N T S

91	香蕉
92	水蜜桃
93	苹果
94	香瓜
94	哈密瓜
95	木瓜
96	西瓜
97	葡萄
98	猕猴桃
99	枇杷
100	番石榴
101	芒果
101	菠萝
102	樱桃
103	草莓
104	龙眼
104	红枣
105	枣子
105	橄榄
106	浆果类
107	酪梨
107	乌梅
108	罗汉果
108	无花果
109	山楂
109	诺丽果

110	五谷杂粮 为什么能防癌抗癌?
111	燕麦
112	麦片
112	麦芽
113	荞麦
113	黑麦
114	大麦
114	小麦
115	糙米
116	小米
116	紫米
117	核桃
118	莲子
119	腰果
120	栗子
121	花生
122	芝麻
123	杏仁
123	胡桃
124	松子
124	开心果
125	瓜子
125	葵瓜子
126	南瓜子
127	薏类





128 豆类为什么能防癌抗癌？

- 129 黄豆
- 130 豆制品
- 131 青豆
- 131 豌豆
- 132 红豆
- 133 绿豆
- 134 蚕豆
- 135 黑豆
- 135 扁豆

136 海鲜水产类为什么能防癌抗癌？

- 137 鲑鱼
- 138 鲑鱼
- 139 鲈鱼
- 140 鲭鱼
- 141 鲟鱼
- 142 鳗鱼
- 143 白带鱼
- 144 鳕鱼
- 145 鲤鱼
- 146 秋刀鱼
- 146 鲷鱼
- 147 石斑
- 147 大比目鱼
- 148 沙丁鱼
- 148 乌鱼
- 149 鱿鱼
- 149 乌贼

- 150 海参
- 150 海蜇皮
- 151 鲍鱼
- 151 鱼翅
- 152 虾
- 152 蛤蜊
- 153 螺
- 153 蚬
- 154 牡蛎
- 154 淡菜
- 155 扇贝
- 155 甲鱼

156 奶类为什么能防癌抗癌？

- 157 牛奶
- 158 优格
- 158 酸奶

159 健康饮品为什么能防癌抗癌？

- 160 绿茶
- 161 茶叶
- 162 红酒
- 163 啤酒
- 164 豆浆
- 165 咖啡
- 165 醋





C O N T E N T S

166 蜂类食品为什么能防癌抗癌?

- 167 蜂蜜
- 167 蜂王浆
- 168 花粉
- 168 蜂胶

169 保健食品为什么能防癌抗癌?

- 170 鱼肝油
- 171 鲨鱼软骨素
- 172 啤酒酵母
- 173 甲壳素

174 中草药为什么能防癌抗癌?

- 175 灵芝
- 176 人参
- 177 冬虫夏草
- 178 黄芪
- 178 三七
- 179 甘草
- 179 紫苏
- 180 鱼腥草
- 180 艾草
- 181 迷迭香
- 181 红花
- 182 仙鹤草
- 182 夏枯草

183 常见防癌食物

- 184 鸡蛋
- 185 咖喱
- 186 姜黄
- 186 芥末
- 187 橄榄油
- 188 亚麻籽油
- 189 魔芋

Chapter 3 防癌抗癌营养素大揭密

192 维生素

- 194 β -胡萝卜素
- 196 维生素C
- 198 维生素A
- 199 维生素E
- 200 维生素B₂
- 201 维生素B₆
- 202 维生素D
- 203 含硫有机化合物
- 204 异黄酮类
- 205 叶酸

206 矿物质

- 208 锗
- 209 硒
- 210 硫
- 211 锌
- 212 铁
- 213 碘
- 214 钼





215 膳食纤维

- 217 不溶性膳食纤维
- 220 水溶性膳食纤维

222 各种重要的营养素

- 223 吡啶类
- 224 多糖体
- 225 多酚
- 226 乳酸菌
- 227 皂角
- 228 生物碱
- 229 $\omega-3$ 脂肪酸
- 230 DHA
- 231 EPA

Chapter 4

常见癌症关键报告

- 234 肺癌
- 235 肝癌
- 236 结直肠癌
- 237 乳腺癌
- 238 胃癌
- 239 前列腺癌
- 240 淋巴瘤
- 241 子宫颈癌

- 242 胰脏癌
- 243 口腔癌
- 244 皮肤癌
- 244 鼻咽癌
- 245 卵巢癌
- 245 子宫内膜癌
- 246 睾丸癌
- 246 胆囊癌
- 247 膀胱癌
- 247 脑癌
- 248 肾脏癌
- 248 喉癌

附录

- 251
- 252 常见癌症的症状与防治方法
- 254 抗癌抗癌营养素



◎烹调中所用油如无特别注明，均为一般食用植物油，所用葱为小葱，如用大葱应酌量减少，正文中不再说明。

◎本书中食谱仅为辅助食疗，不能代替正式的治疗，且效果依个人体质、病史、年龄、性别、季节、用量差异而有所不同。若有不适，以遵照医生的诊断与建议为宜。

80道防癌抗癌食谱



热炒类

双花咖喱	029
干贝白菜	033
豆干百合炒鸡柳	047
洋葱炒蛋	049
韭菜木耳肉丝	051
胡萝卜炒鲜菇	054
虾酱空心菜	061
黑木耳肉丝炒蛋	074
腰果炒西芹	119
糖醋花生	121
番茄炒黄豆	129
蚕豆炒蛋	134
鲭鱼炒蛋	137
彩椒鲑鱼丁	138
盐烤鲭鱼	140
清蒸鲳鱼	141
咖喱酥鳗	142
五香带鱼	143
鲜香鳝鱼羹	144
牛奶西兰花	157
茶香糖醋虾	161
西班牙煎蛋	184
咖喱烩饭	185



凉拌类

味噌酱西兰花	030
凉拌茄子	038
香油甘薯叶	060
凉拌金针菇	072
豆干凉拌海带丝	130
橄榄油凉拌牛肉	187
亚麻籽油拌菜花	188
魔芋凉面	189



粥类

葱白瘦肉粥	052
枇杷银耳粥	099
燕麦绿豆甜粥	111
黄豆糙米南瓜粥	115
冬瓜薏米粥	127



汤品类

白萝卜竹荪小排汤·····	032
番茄豆腐瘦肉汤·····	039
菠菜猪肝汤·····	058
香菇竹笋鸡汤·····	071
巴西蘑菇炖鸡·····	076
猴头菇瘦肉汤·····	077
鲑鱼海带味噌汤·····	080
紫菜银鱼汤·····	081
冬瓜绿豆汤·····	133
木瓜鲈鱼汤·····	139
莲子鲤鱼汤·····	145
番茄绿茶汤·····	160
豆浆南瓜汤·····	164
养生人参鸡汤·····	176
虫草炖肉·····	177



饮料类

菠萝圆白菜汁·····	031
甘薯牛奶·····	042
苦瓜菠萝汁·····	068
苹果柠檬圆生菜汁·····	088
柳橙番茄汁·····	090
蜜桃苹果汁·····	092
苹果油菜汁·····	093
木瓜牛奶·····	095
西瓜番茄汁·····	096
葡萄苹果汁·····	097
猕猴桃柳橙汁·····	098
番石榴蜂蜜汁·····	100
樱桃苹果汁·····	102
草莓番茄汁·····	103



点心类

土豆烘蛋·····	043
南瓜酸奶沙拉·····	067
杞子银耳汤·····	075
蜂蜜橘子酸奶·····	087
香蕉蜂蜜谷片·····	091
蔓越莓柳橙沙拉·····	106
冰糖核桃糊·····	117
冰糖莲子·····	118
甘薯蒸板栗·····	120
核桃芝麻糊·····	122
南瓜子烤饼·····	126
红豆薏米汤·····	132
红酒烩梨·····	162
啤酒蛋饼·····	163
灵芝粉蒸肉饼·····	175



Chapter 1

如何防癌抗癌Q&A

现代社会人人闻癌色变，
至于癌症是什么，
或许较少人清楚了解。
本篇介绍14个常见的防癌抗癌问题，
让你对癌症有基本的认识。

