



食物防病**抗癌**宝典

SHIWU FANGBING KANGAI BAODIAN

兰太富
马文斌
肖光敏

李月明
黄秀英

编著



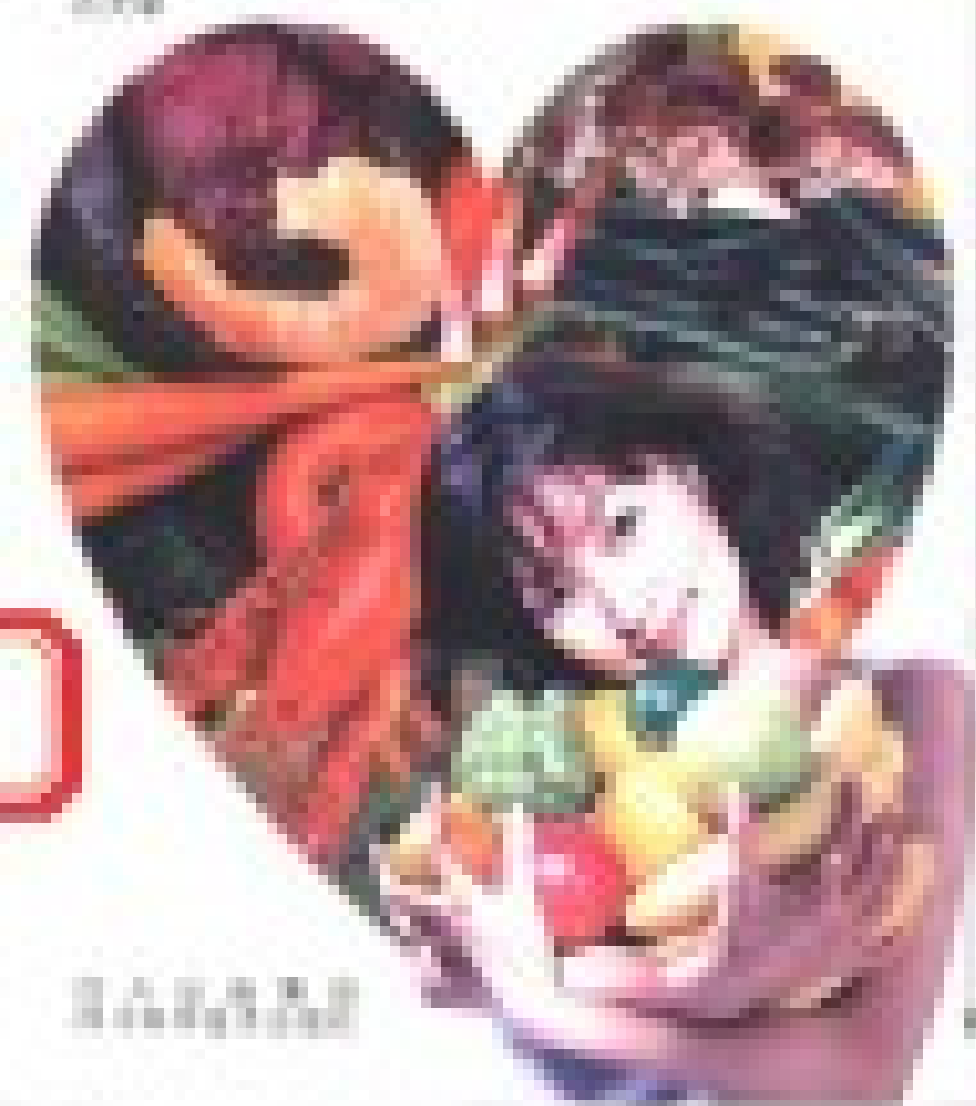
四川出版集团
四川科学技术出版社



食物防癌**抗癌**宝典

SHI WU FANG CAN KANG AI BAO DIAN

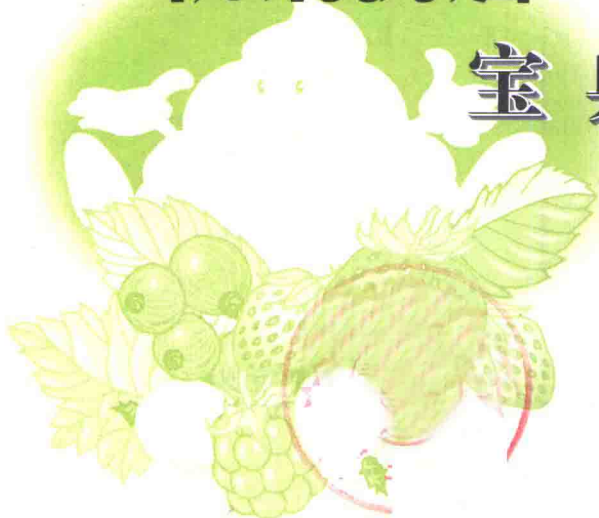
中国
医药
出版社



中国医药出版社

食物

防病抗癌 宝典



兰太富 李月明 马文斌
黄秀英 肖光敏
编著

SAP27/02

四川出版集团
四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物防病抗癌宝典/兰太富等编著. - 成都:四川科学技术出版社,2004.1

ISBN 7-5364-5415-5

I. 食… II. 兰… III. 癌-食物疗法
IV. R730.59

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 103079 号

食物防病抗癌宝典

编著者 兰太富等
责任编辑 杜宇
封面设计 李南
版面设计 康永光
责任出版 周红君
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮政编码 610012
开本 850mm×11168mm 1/32
印张 11.375 字数 230千字 插页 1
印刷 郫县犀浦印刷厂
版次 2004年1月成都第一版
印次 2004年1月成都第一次印刷
印数 1-3 000册
定价 28.00元
ISBN 7-5364-5415-5

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址:成都盐道街3号 邮政编码:610012

电话:86671039 86672823

前 言

癌症是严重威胁人类生命安全的三大杀手之一。据报道,全世界每年大约有 1000 多万人罹患癌症。我国是癌症的高发国家之一,每年新增的癌症患者有 180 多万人,因癌症死亡的人数也在 140 万人左右。目前因缺乏对癌症的有效治疗技术,许多癌症患者还无法医治,平均每分钟因此而死亡 2.6 人。癌症的高死亡率在于大多数患者被确诊时,已处于癌症的中、晚期,肿瘤细胞已发生浸润和转移。

癌症的发生是由多种因素引起的,它是一种多阶段过程的疾病,其病程一般可分为启动、促进、进展三个阶段,所以怎样才能将癌症抑制在前两个阶段,避免其发展,以及预防癌症的发生便是人们普遍关注的问题。

世界卫生组织(WHO)经过 4500 多份调查资料的分析大量的研究实践证明,许多食物具有防癌、抗癌功能。到目前为止,

已知的具有抗癌效果的食物约有 500 余种,包括蔬菜、水果、食用菌类和其他相关的食品。因此,有关专家呼吁人们,预防癌症并不难,只要不吸烟、不酗酒,平衡膳食,适当参加身体锻炼,每天食用 5 种以上的防癌、抗癌蔬菜、水果等食物,就可将癌症的罹患率减少 60%~70%。

据研究,防癌、抗癌食物中的抗癌作用是多方面的:有的是通过抗氧化作用,阻断致癌物质如亚硝胺的形成;有的是增加致癌物质的解毒酶的活性;有的是改变雌激素代谢;有的是改变结肠内环境;调节内分泌系统;有的是阻断 DNA 甲基化;有的是维持 DNA 的正常修复功能;促进癌细胞的死亡;有的是抑制癌细胞的增殖;还有的是对基因表达及细胞间隙连接通讯的影响等多种方式,作用于肿瘤发生的不同阶段。

中国有句俗话:粗茶淡饭身强健,萝卜白菜保平安。因此,防癌、抗癌的良药就在“你的餐桌上,果盘里”。为此,我们编著了这本《食物防病抗癌宝典》。

本书是从 500 多抗癌食物中,遴选出 130 种世界普遍公认的有防癌、抗癌效果的食物。这些食物都是人们日常生活中常见的食物,而且符合中华人民共和国卫生部颁布的药食两用的物质和可用于保健食品的物质。

本书以实用为原则,既注重其科学性,又注重知识性,更注重实用性。全书分为六大部分:第一部分为蔬菜类;第二部分为瓜果种子类;第三部分为水产、海产及动物类;第四部分为根茎、叶类;

第五部分为食用菌类;第六部分为其他类。每类介绍一些常用的抗癌食物。每种抗癌食物除简明扼要介绍一般知识外,还着重介绍每种食物的抗癌成分、营养成分和食用方法。在食用方法中,重点介绍了一些菜谱的配方、制作方法和功效,还特别收录了散在于各种医药期刊、杂志、书籍中的防癌、抗癌的方药,以供参考。

本书可供广大群众参考,亦可供广大医药、烹饪院校师生参考。

由于我们知识水平有限,时间仓促,收集的资料不全,错误及不当之处,恳请广大读者批评指正。

编 者

2003 年 9 月

目 录

第一部分 蔬菜类

甘蓝菜	2	番茄	33
椰菜	5	茄子	38
白菜	7	芦笋	42
油菜	10	莼菜	46
菠菜	11	茭白	48
芥菜	13	茼蒿	50
蕹菜	16	马齿苋	53
韭菜	17	辣椒	55
芹菜	20	苜蓿	57
荠菜	21	大蒜	59
萝卜	23	葱	63
茼蒿	26	生姜	64
胡萝卜	29	花椒	67

第二部分 瓜果种子类

黄瓜	71	桂圆	113
苦瓜	73	桑椹	115
木瓜	75	砂仁	119
西瓜	77	决明子	122
甜瓜	79	山茱萸	126
柑、橘、橙	81	莱菔子	129
猕猴桃	82	沙棘	131
山楂	85	佛手	133
余甘果	90	小茴香	135
白果	91	菟丝子	137
香蕉	93	大豆	139
红枣	95	刀豆	142
小麦	98	扁豆	144
玉米	99	菜豆	146
荞麦	101	豆芽菜	148
薏苡仁	103	豆腐	151
苹果	106	赤小豆	156
郎果	109	乌梅	158
人参果	111		

第三部分 水产、海产和动物类

菱角	161	燕窝	185
螺旋藻	165	虾	186
海带	168	泥鳅	188
紫菜	173	章鱼	190
淡菜	175	蚂蚁	191
海参	177	石花菜	193
牡蛎	179	海藻	194
鲨鱼	183	鹅血	195

第四部分 根茎、叶类

红薯	198	当归	236
山药	202	三七	241
马铃薯	207	何首乌	244
百合	210	桔梗	247
人参	214	地黄	250
党参	220	白术	254
西洋参	224	肉苁蓉	257
北沙参	226	白芷	260
丹参	229	黄精	263
黄芪	232	骨碎补	266

第五部分 食用菌类

猴头菇	270	松蘑	292
蘑菇	272	平菇	294
竹荪	277	草菇	299
银耳	278	灵芝	302
黑木耳	282	茯苓	306
香菇	286	冬虫夏草	309
鸡脚菇	290		

第六部分 其他类

淫羊藿	314	蒲公英	337
鱼腥草	316	鱼油	339
红景天	318	豆浆	341
高良姜	320	柑橘汁	343
菊花	321	红酒	345
金银花	324	酱油	346
五加皮	328	茶	348
杜仲	329	阿胶	351
蜂花粉	333	蜂王浆	354
槐花	335		

第一部分

蔬菜类

甘蓝菜

甘蓝菜,又名卷心菜、洋白菜、圆白菜、莲花白,为十字花科植物甘蓝的茎叶,也叫“包心菜”。原产于地中海沿岸,于1000多年前经西域传入我国。现在全国大部分地区普遍栽培。按其形状,可分为平、尖、圆头三种。包心菜叶大而厚,是营养价

值很高的蔬菜,且具有重要的保健作用,是一种天然防癌良药。

[抗癌成分]

据现代研究分析,甘蓝菜中含有萝卜硫素、喹啉异硫氰酸盐等抗癌成分。

萝卜硫素是一种植物性化学物质,是存在于很多种十字花科蔬菜里的一种生物活性化合物。

据约翰霍普金医学院研究,萝卜硫素可能是目前发现的天然抗癌物质里,效力最强者。它能刺激细胞制造产生较高Ⅱ型酶(有益酶),使细胞形成对抗外来致癌物侵蚀的膜。

喹啉及其衍生物,能增强动物对苯并芘等致癌物质的抵抗力。对于癌形成有多方面的影响。有研究,当食物内添加1.6%的喹啉,且食物自由摄取时,与对照组的田鼠相比,食物的消耗量会

减少,经由 DBN 所诱导的膀胱癌之形成会被抑制。

使用成对饲养的田鼠来进行重复试验,结果亦显示膀胱癌的发生率会被抑制。另有学者以 DBN 处理的老鼠饲料内添加 1.6% 吡啶,则乳头状食道癌的形成会被抑制,老鼠的存活期会延长。

此外,甘蓝菜所含的异硫氰酸盐也可抑制癌细胞。钼有抑制致癌物亚硝胺合成的作用,所以具有一定的抗癌作用。

有研究机构在对蔬菜、水果抑制突变作用的研究中发现,甘蓝菜具有抑制黄曲霉毒素的致癌作用。

●[营养成分]

甘蓝菜含多种氨基酸、胡萝卜素、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 C、维生素 E,还含有丰富的微量元素钼。其丰富的维生素 C,可与柑、橘媲美,每 100 克甘蓝菜维生素 C 含量高达 60 毫克,另含有蛋白质 1.4 克、脂肪 0.2 克、碳水化合物 3.4 克、钙 62 毫克、磷 28 毫克、铁 0.7 毫克、胡萝卜素 0.33 毫克、硫胺素 0.03 毫克、核黄素 0.02 毫克、烟酸 0.3 毫克。它还含有吡啶、萝卜硫素、异硫氰酸盐等。甘蓝菜已列为美国防癌协会建议的 30 种防癌蔬果之一。

甘蓝菜还具有其他的防病、治病功效,如用新鲜的甘蓝菜汁治疗胃及十二指肠溃疡,可提高胃肠内膜上皮的抵抗力,使代谢

过程正常,而加速溃疡愈合。甘蓝菜所含的果胶、纤维素能结合并阻止肠道吸收胆固醇和胆汁酸,因此,对动脉粥样硬化、胆结石患者十分有益。经常食用甘蓝菜,对防治肝炎、胆囊炎等慢性疾病亦有良好作用。

[食用方法]

1. 糖醋莲白

配方 甘蓝 250 克,精盐适量,白砂糖 5 克,食醋适量。

制作 (1)甘蓝洗净,撕碎;

(2)将锅烧热后,放入清油烧至七分热时,放入甘蓝炒至将熟时,放入精盐、食醋、砂糖适量,炒熟后即可盛盘食用。

2. 卷心菜粉丝汤

配方 甘蓝菜 200 克,香菇 50 克,油豆腐 50 克,粉丝 50 克,精盐适量,味精适量。

制作 (1) 将卷甘蓝洗净后,切成细丝备用;香菇用温水浸泡 30 分钟后洗净,切成细丝备用;油豆腐切成丝;粉丝切短备用。

(2)将甘蓝菜、香菇、油豆腐放入炒锅内,加鲜汤适量,放在旺火上烧沸,煮 5 分钟后,再放入粉丝、精盐、味精适量,烧煮 2 分钟后即可食用。

椰菜,又名花菜、菜花、花椰菜、花甘蓝、结球甘蓝,为十字花科芸苔属菜花的花球。

椰菜适合在凉爽的季节生长,不同品种的椰菜在不同天气和地理条件下,种植 60~150 天后就可收获。椰菜原产于地中海沿岸,进入人们的餐桌已



经有 2000 多年历史,首次栽种是在 16 世纪的法国和意大利,大约在 200 年前引入中国。

[抗癌成分]

美国加州柏克莱大学的研究人员对于青花椰菜所进行的研究指出,椰菜中含有多种吲哚类衍生物,能增强动物对苯并芘等致癌物的抵抗力,具有抗癌活性,可明显抑制乳癌细胞。

椰菜在胃中可产生(DIM)的物质,是主要的抗癌功臣。可以抑制癌细胞的分裂与生长,并且促进其他可以杀死癌细胞的蛋白质的分泌,对于癌细胞产生抑制效果。

目前国外已经有药厂与健康食品公司针对的癌症抑制作用进行商业化产品的研发,将来又能由天然物质中找到另一抗癌新

星。

●[营养成分]

椰菜营养丰富,富含维生素 C、 β 胡萝卜素、纤维素以及钙、钾等,一棵中等大小的椰菜可以提供 220% 每日所需维生素 C 以及 15% 每日所需维生素 A (以 β 胡萝卜素形式),并且具有低脂肪、低热量的优点,所以受到追求健康生活的人们的欢迎。

据统计,美国人在 1970 年人均消费椰菜 227 克,1997 年的调查显示美国人均椰菜消费量为 2040 克,短短 20 年美国椰菜消费量就增加了 8 倍。

椰菜中富含的纤维素可以改善血糖的控制,可溶性纤维素可能使胃排空延缓,减缓小肠对葡萄糖的吸收,所以对糖尿病有益。

加州大学的有关实验发现,椰菜中钙含量可与牛奶相当,因此多吃椰菜可以预防成人的骨质疏松症。

椰菜是一种低脂肪、低热量的食物,因此适宜肥胖者食用,它的 β 胡萝卜素可以降低心脏病发作风险。另外,高含量的纤维素也有助于降低血中胆固醇含量。

减少钠盐摄入是降低高血压的一项措施,而低钾、高脂、肥胖也是造成高血压的产生因素,椰菜低钠、高钾、低脂、低热的特点正好满足高血压患者的需要。