

告诉我吃什么丛书

〔美〕爱琳娜·麦琪 (Elaine Magee) 著
毛伟峰 译



远离结肠癌

Nutrition
You Can
Live With

本书还包括大量有益健康的、美味可口的食谱
**Including Dozens of Healthful,
Mouth-Watering Recipes**

 中国劳动社会保障出版社

远离结肠癌

Nutrition
You Can
Live With

本书还包括大量有益健康的、美味可口的食谱

**Including Dozens of Healthful,
Mouth-Watering Recipes**

图书在版编目(CIP)数据

远离结肠癌/(美)麦琪著;毛伟峰译. —北京:中国劳动社会保障出版社, 2003

告诉我吃什么

书名原文: Tell Me What to Eat to Help Prevent Colon Cancer

ISBN 7-5045-4048-X

I. 远… II. ①麦… ②毛… III. 结肠癌-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 053861 号

Tell Me What to Eat to Help Prevent Colon Cancer © 2001
Elaine Magee. Original English language edition published by
Career Press, 3 Tice Rd., Franklin Lakes, NJ 07417 USA.

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2003-0752

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

*

新华书店经销

煤炭工业出版社印刷厂印刷 北京顺义何庄装订厂装订

890 毫米×1240 毫米 32 开本 6 印张 115 千字

2003 年 10 月第 1 版 2004 年 1 月第 2 次印刷

定价: 14.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64911190

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64911344

目 录

概述	(1)
第 1 章 医生解答关于结肠癌的常见问题	(4)
第 2 章 饮食和结肠癌的关系	(19)
第 3 章 营养学家告诉你如何预防结肠癌	(32)
第 4 章 远离结肠癌的十大饮食策略	(47)
第 5 章 重要的是健康，而不是体重	(108)

目 录

第6章 必备食谱	(125)
第7章 超市导航	(150)
第8章 餐馆就餐原则	(170)

概 述

我还有一个多月就满 40 岁了，在写完这本书后，也就是在我 40 岁生日那一天，我自愿去做一个结肠镜检查。并且在 50 岁、60 岁时还要继续坚持。如果幸运的话，我希望在 70 岁时也重复这一检查。这只是一个需要花费 2 天时间的“投资”，听别人说，这个过程的开始是非常可怕的。这种可怕的日子明显可分为两部分：喝下味道可怕的液体和不断地去卫生间。但根据曾经有过此经历的朋友说，它不过是“一泻而下”。

经过 2 天的磨难，结肠癌就会得到很好的筛检，及时发现的内肉也将会被摘除，接下来就可以获得 10 年的好时光。我不知道你的想法，但我感觉这是一种很好

的医疗处理方法。如果对于卵巢癌也有类似的医疗处理方法，我也会报名参加的。

下面是我们为什么这么做的原因：

- 美国，结肠癌是死亡率居于第二的癌症。
- 美国癌症协会估计，每年有超过 13 万个新病例发生，其中有大约 5.5 万人死于此病。
- 如果你不吸烟，你就可能远离乳腺癌和前列腺癌，那么患癌症危险性最高的就会是结肠和直肠了。

好消息

结肠癌的死亡病例有 9/10 是可以避免的，关键是要及时发现并将癌前腺瘤摘除，它们通常需经过 10 年才具有致癌性。美国癌症研究所估计有 75% 的结肠癌病例是可以通过饮食预防的。

预防结肠癌有以下三个步骤：

- 筛检。
- 最小限度地接触致癌物。
- 最大限度地摄入那些能帮助机体防御致癌物的物质。

健康的饮食占据了第 2 章和第 3 章很大一部分内容，这也是这本书的主要内容。在第 1 章中，你将会阅读到关于结肠癌的筛检方法和如何最小程度地接触致癌物的问题。

任何一种肿瘤对于我们大多数人来说都是非常现实和非常可怕的。这本书正是要将这种恐惧思想转向积极的和有价值的一面。如果我坚持现在接受的各种不同的

筛检方法，并且能采取有助于减少患癌症危险性的常见饮食和生活方式的策略，这对我的健康是很有帮助的。除此之外，我们也将无能为力了。

第 1 章

医生解答关于结肠癌的 常见问题

1. 结肠究竟是什么以及经常听说的大肠又是什么

首先让我解释一下什么是大肠以及它的功能，那么你就会了解什么是结肠了。食物通过胃和小肠时，食物在小肠里消化，并且能量和营养成分也在这里被吸收，

其他剩余的物质就会进入大肠。大肠包括两部分——结肠和直肠。大肠的上端五六英寸^①为结肠，下端五六英寸为直肠，直肠同肛门相连，食物残渣通过肛门排出体外。

由于结肠和直肠的组织、肿瘤结构非常相似，所以结肠癌和直肠癌通常被合称为“大肠癌”。

2. 什么是结肠癌

结肠癌是结肠中的细胞生长失控，形成一小部分不正常的细胞。这些细胞长成肿块被称做息肉，它是很小的、非癌性的肿瘤，也可能转化成癌。

3. 结肠癌形成的原因是什么

不幸的是，现在仍无法确切知道结肠癌产生的原因，我们只知道遗传和环境因素都可以导致结肠癌。

现在有一种提出的假设为胆汁酸能促进结肠癌的发展。因而科学家一直在寻找某些食物和药物（如激素疗法），它们能够减少胆汁酸的产生。

^① 本书在翻译时为尊重原文，未对所使用的英尺、英寸等计量单位进行换算，请读者在阅读时注意，1英尺=0.3048米，1英寸=25.4毫米。

4. 结肠癌如何扩散到身体其他器官

你也许从结肠癌的参考资料中知道“转移”和“迁移”这两个词，它们是指癌细胞扩散到身体其他部分。这是怎样产生的呢？首先结肠、直肠肿瘤在结肠或直肠中发展，然后肿瘤生长到一定程度，一些细胞从肿瘤上脱落下来进入到血液或淋巴系统，这样就会播散到身体其他部分形成新的肿瘤。

5. 什么是息肉

大多数大肠癌一开始是被称为息肉的非癌性细胞的过度生长。你也许还碰到过更多的医学术语如“腺性肿瘤”，它是指结肠或直肠黏膜表面的可见的突出。

息肉会造成出血并能影响大肠的功能。它们中的大多数是可以摘除的，如果不及时摘除的话，将可能发展为癌。

到50岁大约有30%的人结肠中发现了息肉，到70岁，此比例则会增长到50%。然而这些病变只有不到1%能转化为恶性（致癌性）。据专家估计，息肉平均需要10年才能产生致癌性，这也许是和结肠细胞必须经过长时期的基因转变有关。

当医生检查息肉时需确定它的大小、里面的细胞组织以及查看细胞本身。长而扁平的、蒂形的细胞具有致

癌性。

6. 谁处于高危人群中

► 结肠癌的影响因素

(1) 年龄。任何年龄段的人都有可能患结肠癌，但50岁及50岁以上的人更容易患结肠癌。这是为什么呢？原因在于，随着年龄的增长，机体细胞的修复能力也日渐衰退，并且结肠组织的基因改变会导致细胞的异常生长。

(2) 性别。男性和女性都有可能患结肠癌，但相比而言，男性要比女性患结肠癌的几率大，且男性更容易死亡。

(3) 种族。在美国，非裔、日裔及非西班牙裔的白人患病率要比其他种族的患病率高。

(4) 地域。大肠癌的患病率在北美、北欧和西欧、澳大利亚等国家最高。在非洲和亚洲患病率最低。通过一项对移民的研究得出一个重要结论就是：饮食和生活方式与结肠癌的危险性有关。人们从结肠癌患病率低的国家（如日本）来到结肠癌患病率高的国家（如美国），他们的第一代和第二代移民的大肠癌患病率就会升高。如果结肠癌完全是由遗传因素引起的，那么我们应看不到危险性的这种转移。

►结肠癌高危人群

(1) 根据哥伦比亚大学和 Memorial Sloan-Ketterin 的研究, 父母、兄弟姐妹或孩子中有患结肠癌或息肉的, 则他本人患结肠癌的危险性将增加 2~4 倍。

(2) 有乳腺癌、卵巢癌、子宫癌、胃癌或肝癌家族史也将增加患结肠癌的可能性, 但目前仍不知有多大可能性。

(3) 有患息肉的病史能使患结肠癌的危险性增加 3 倍。

(4) 曾患有慢性炎症, 如患有溃疡性结肠炎或局限性回肠炎 8 年或更长, 患结肠癌的危险性也将增加 30%。

据《哈佛健康通讯》报道, 在一级亲属(父亲、母亲、子女或同胞)中有患大肠癌、卵巢癌或子宫内膜癌的人群才具有患结肠癌的遗传倾向性。他们需要在年轻的时候进行筛检, 且筛检频率要比一般人群的高(1998 年 11 月 1 日, 第 24 卷)。

吸烟或那些惯于久坐而不经常活动的人们患大肠癌的危险性较高。关于饮食和食品与大肠癌的危险性之间的关系请参考第 3 章的相关内容。

当人们 50 岁时还没有出现一些遗传或其他特别的症状或危险因素, 那么他们就被认为属于患结肠癌的一般危险人群。一般危险人群的人们患浸润性大肠癌的机会是 1/19。

7. 遗传因素导致的结肠癌占有所有结肠癌患者的比例是多少

答案取决于你所问的人。约翰—霍普金斯大学的研究人员史迪文的研究结果表明，在每年确诊的13万大肠癌患者中，有50%~80%的人并没有遗传因素的存在。其他的研究人员估计，在所有结肠癌患者中有5%~10%是由遗传因素引起的。有趣的是，我发现由遗传因素导致的乳腺癌的比例大约和结肠癌的比例相同。

8. 家庭成员中有患结肠癌的，我该怎么办

你可以通过多种方法知道自己是否具有患结肠癌的遗传倾向。在过去几年里，人们可以对两种遗传类型的大肠癌进行遗传检查：

(1) 遗传性的腺性息肉（FAP），是一种主要发生在40岁以下人群中的较少见的结肠癌。这种检查现已应用于商业之中。

(2) 遗传性非息肉性大肠癌，也被称为死亡综合征（NHPCC），是一种最常见的遗传类型，一般在40~45岁时被确诊。家族中如果有此类型的结肠癌患者，通常也会有患卵巢癌、子宫内膜癌或其他癌症的患者。在这

本书出版之际，这种检查仍处于试验室阶段，只有几个特定的科研机构才能开展。

对遗传性的腺性息肉或遗传性非息肉性大肠癌的筛检应结合遗传咨询，结果也只能表明患这种疾病的危险性是否比一般人群高。重要的是你必须尽早地进行基因筛检并坚持按时间进行，即每 10 年做一次结肠镜检查。如果只是有患结肠癌的遗传倾向，你仍然应该遵循那些有助于预防结肠癌的生活方式和饮食建议，这些策略能延缓结肠癌的发生。

9. 结肠癌的症状是什么

早期的结肠癌通常无症状，接下来具有警示意义的症状是肠肿瘤。但这也可能是由流行性感冒和紧张等其他原因引起的。如果以下任一症状持续不消失的话，你就应该立即去看医生以确定其原因。

- 大便习惯的长期改变（腹泻或便秘）。
- 经常有想去卫生间的感觉，或经常感到大便未排完。
- 直肠出血或大便潜血，不管是鲜血还是黑血。
- 胃部不适，如腹部绞痛、膨胀或充盈感。
- 经常的胀痛。
- 原因不明的胃部不适或体重减轻。
- 异常的虚弱和疲乏。
- 呕吐。

- 无法解释的贫血（血中铁含量较低）。
- 黄疸（皮肤和眼睛黄染）。

这些症状可能是由大肠癌或其他的原因引起的，因此经医生诊断清楚是非常必要的。

10. 我需要进行结肠癌筛检吗？ 在什么年龄

是的，非常需要。很显然，越早诊断出结肠癌，治愈的效果就越好。最近一个由健康护理政策和研究机构任命的专家小组指出，如果能有更多的人在其 50 岁时进行筛检，那么每年将有超过 1.8 万条生命得到拯救。

常规筛检可以帮助人们在早期发现肿瘤，而这时期则是最容易治疗的阶段，在此时期进行治疗将是非常有效的。如果能较早发现结肠癌的话，那么 97% 的病例都可治愈。可惜的是，根据《哈佛健康通讯》的研究，现在只有 40% 的病例是在早期发现的。一旦肿瘤侵犯到淋巴结，那么 5 年生存率就会骤然下跌到 3% 以下（1998 年 11 月 1 日，24 卷）。

下面是一些适用的筛检方法。

► 大肠潜血试验

这种试验方法需要花费 8 美元，虽然它的有效性仍被质疑，但这仍不失为最普遍的结肠癌筛检方法。这种

方法需要从你大肠的不同部位取两次样本，3天后，将样本涂到试纸上。最近的研究发现，如果大肠癌患者每年进行一次大肠潜血试验，那么死亡的危险性与一般危险人群相比将减少 33%。这些危险性的减少一部分原因要归功于结肠镜检查。在大肠潜血试验中如果得到假阳性结果时，需要进行结肠镜检查。如果以大肠潜血试验作为年度体检的常规项目，那么你需要了解以下情况：

(1) 所有不同的大肠潜血试验都是有用的，但是血红素选择法（一种免疫化学测试）要优于其他的方法。

(2) 如果你没有服用阿司匹林和食用一些食物，如瘦肉、某些水果和蔬菜以及补充维生素 C，那么这时这种方法将会更准确，它避免了假阳性和假阴性结果。

(3) 如果进行大肠潜血试验时结肠没有出血，或出血原因不明时，用这种方法进行筛检就无法检测出癌症。

►乙状结肠镜检查

这种检测方法需要一根可弯曲的纤维光镜探针（乙状结肠镜），它可以观测到直肠的黏膜和最后两英尺结肠，以至于能够检测出息肉。这种方法通常不要求必须在安静状态下检测，它大约需花费 135 美元且通常检测到息肉的可能性只有一半，因此这种方法现已渐渐地不再使用。这就如同一些内科医生在做乳房 X 光射线透视时只检查一只乳房所产生的效果一样。另一个原因就