

健康  
一家人  
丛书

# 拒癌 千里 从吃开始



全面解答癌症患者的饮食问题，  
帮您了解癌症、战胜癌症

主 编 仇玉平  
总主编 戴霞  
成丽娟

中国医药科技出版社

健康一家人丛书

# 拒癌千里 从吃开始



总主编 戴霞  
主 编 成丽娟  
仇玉平

中国医药科技出版社

## 内容提要

本书紧紧围绕癌症与饮食的关系展开叙述。第一章简要介绍癌症的发生、发展、诊疗和预防保健,特别是饮食调节的方法和原则,使读者对癌症有一个整体和直观的认识。第二章讲述当前健康饮食的趋势——素食对于预防癌症的重要意义。第三章重点介绍癌症预防和调养的重要食材。第四章至第十四章分别对目前比较常见的十一种癌症危险信号做了特别的提醒,并全面回答了癌症患者所关心的各类饮食问题,希望您能从本书中找到适合自己的饮食调理方法,轻松面对癌症。

### 图书在版编目(CIP)数据

拒癌千里 从吃开始 / 成丽娟, 仇玉平主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2015.3  
(健康一家人丛书 / 戴霞总主编)  
ISBN 978-7-5067-7160-3

I. ①拒… II. ①成… ②仇… III. ①癌—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 008875 号

---

## 拒癌千里 从吃开始

---

美术编辑 陈君杞

版式设计 大隐设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 [www.cmstp.com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm  $\frac{1}{16}$

印张 13

字数 154 千字

版次 2015 年 3 月第 1 版

印次 2015 年 3 月第 1 次印刷

印刷 北京市密东印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-7160-3

定价 35.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

# 总序

Zong Xu

人们常说，健康是人生第一财富。健康是1，爱情、事业、金钱等等都是1后面的零。有了健康，一切皆有可能；没了健康，“神马都是浮云”。正如世界卫生组织《维多利亚宣言》所云：健康是金，如果一个人失去了健康，那么，他原来所拥有的和正在创造即将拥有的一切统统为零！

当前，健康问题威胁着中国亿万普通家庭，高血压、糖尿病、高血脂、心脑血管病、癌症等各种慢性病的高发，破坏了很多家庭的幸福与安宁。特别是儿童肥胖症、高血压，患了成人病；年轻人高血脂、冠心病，患了老年病。亚健康成了普遍现象、流行病提前得病，出现提前衰老的趋势。我们不禁要问，是谁偷走了家人的健康？

你可能想象不到，健康问题很大程度上跟饮食有关系。世界卫生组织的调查显示，一个人的健康状况有60%取决于个人生活方式，也就是说饮食生活起居这些看似平淡无奇的习惯，尤其是饮食因素，塑造和改变了我们的身体素质和健康水平。如果按目前我国的人均寿命75岁来计算，人一生进食大约8万餐次，吃进去的食物累加起来大约有50吨。这么庞大的食物量对人体所起的作用绝对是超乎我们想象的。俗话说，人是铁，饭是钢。饮食是健康必需，但同时又是一把“双刃剑”。健康是吃出来的，而当前困扰亿万家庭的亚健康和慢性病，很多也是吃出来的。

世界卫生组织指出，合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡是健康四大基石。遵循这16个字，可以使高血压发病率减少55%，脑卒中、冠心病减少75%，糖尿病减少50%，肿瘤减少1/3，平均寿命延长10年以上。其中“合理膳食”

被排在第一位,可见重塑健康的饮食生活习惯是解决一家人健康问题的灵丹妙药。请记住,最好的药物是食物,最好的医生是自己,最好的治疗是预防,饮食是打开健康之门的金钥匙。那么,吃什么,怎么吃,才能吃出健康,吃走疾病呢?那就请你跟随我们的脚步,一起探究健康饮食的奥秘吧。

家永远是我们人生驿站中的温暖港湾,因为家里有我们亲爱的父母、孩子、兄弟姐妹。“一家老小都平平安安、健健康康的”相信是每个平凡人最大的愿望。做一家人的营养师,呵护一家老小的健康,正是我们编写这套《健康一家人丛书》的初衷。

这套丛书精选了15个与家人健康息息相关的专题,分列为15个分册,有《养肾的黄金饮食》《养脾胃的黄金饮食》《养肝吃喝有学问》《不上火就这么吃》《越吃越瘦的秘密——瘦身宝典大揭秘》《怀孕了怎么吃——备孕怀孕坐月子营养全攻略》《新妈妈的健康月子餐》《让宝宝爱吃饭》《战胜糖尿病 从吃开始》《战胜高血压 从吃开始》《战胜高血脂 从吃开始》《拒癌千里 从吃开始》《战胜痛风 从吃开始》《吃出百岁老人》《美丽有方 驻颜有术》。

丛书编写委员会由山东中医药大学及其附属医院从事营养学理论及临床教学与研究的一线专家教授组成。他们既深谙现代营养学,又有深厚的中医学理论功底,在书中游刃有余地将现代营养学最新研究成果与祖国传统饮食营养学精髓有机融合在一起,充分体现了中西医结合的优势与特色。

鉴于水平所限,书中不当之处敬请批评指正。

戴霞

2015年1月



Qian Yan

{  
前  
言  
}

谈到癌症，几乎是 21 世纪所有人类共同的梦魇，在十大死亡原因中一直高居榜首。癌症威胁人类的健康已经到了猖獗的地步，同时我们每一个人也无法置身度外，必须正视癌症的可怕，及早准备，及早预防，以免遭受癌症病魔的侵袭。

本书从各种专业的角度来分析探讨癌症形成的原因与治疗方向。这么多医学专家、学者所得到的共同结论是：治疗与预防癌症最根本的方法是改变饮食习惯，断肉吃素。譬如说一个人中毒，光靠医师开的药物解毒，自己却每天在吸毒，这种患者永远好不了。同样的道理，再高明的医师，再昂贵的药物，如果癌症患者不能改变饮食，改善生活习惯，每天仍大鱼大肉地吃，癌症是不可能根治的。书中包含了我们对专业医学知识的运用和长期临床实践经验的

总结，希望本书的内容能让读者感受到：原来自己正是癌症的罪魁祸首，我们每日三餐的食物正是癌症形成的祸根。明白了癌症的因果，我们会恍然大悟，唯有自己才是最好的医师，回归自然健康的饮食，才有机会转危为安，战胜癌症。

编者

2015年1月

## 1 第一章 癌症——吃出来的病

---

一、认识癌症 / 1

二、病从口入——预防癌症需要把好饮食关 / 17

## 2 第二章 拒绝癌症——提倡素食

---

一、长寿的秘诀 / 29

二、吃素是最宝贵的一把“金钥匙” / 36

三、吃素可以防癌 / 40

四、用素食来换血 / 44

五、肉食的害处 / 49

## 3 第三章 有所食有所不食——抗癌的功勋食材

---

一、葱 / 58

二、蒜 / 61

三、茶叶 / 64

四、蘑菇类 / 66



五、胡萝卜 / 67

六、红薯 / 67

七、葡萄 / 68

八、柑橘橘类 / 68

九、海产品 / 69

十、芦笋 / 70

十一、番茄（西红柿） / 70

十二、黄豆 / 71

十三、卷心菜（圆白菜） / 71

十四、茄子 / 72

十五、苦瓜 / 72

十六、麦麸 / 73

## 4 第四章 拒绝肺癌

---

一、引发肺癌的危险因素 / 74

二、肺癌早期危险信号 / 76

三、肺癌的预防与保健 / 76

四、肺癌患者饮食调理 / 80

五、肺癌患者如何进补 / 81

六、预防肺癌的食材 / 81

七、预防肺癌的食谱 / 83

## 5 第五章 直面肝癌

---

一、引发肝癌的危险因素 / 86

二、肝癌早期危险信号 / 87

三、肝癌的预防与保健 / 88

四、预防肝癌的食物 / 90

五、预防肝癌的食谱 / 92

六、防治肝癌的中医偏方 / 94

## 第六章 6 男人的烦恼男人办——拒绝前列腺癌

---

- 一、引发前列腺癌的危险因素 / 99
- 二、前列腺癌危险信号 / 100
- 三、前列腺癌的预防 / 100
- 四、预防前列腺癌的饮食原则 / 101
- 五、预防前列腺癌的食物 / 101
- 六、前列腺癌食疗方 / 103
- 七、中医辨证治疗前列腺癌 / 104

## 第七章 7 女人的健康女人的美——拒绝乳腺癌

---

- 一、引发乳腺癌的危险因素 / 106
- 二、乳腺癌危险信号 / 108
- 三、乳腺癌的预防与保健 / 109
- 四、预防乳腺癌的食物和中草药 / 114
- 五、治疗乳腺癌的中药方剂 / 116

## 第八章 8 女人的烦恼女人办——拒绝宫颈癌

---

- 一、宫颈癌危险信号 / 118
- 二、宫颈癌的预防保健 / 119
- 三、宫颈癌各期的饮食辅助治疗 / 120
- 四、宫颈癌食疗方 / 121

五、治疗宫颈癌的中药方剂 / 122

## 9 第九章 女人的烦恼女人办——拒绝卵巢癌

---

一、引发卵巢癌的危险因素 / 124

二、卵巢癌早期危险信号 / 125

三、卵巢癌的预防与保健 / 126

四、卵巢癌的术后饮食 / 126

五、治疗卵巢癌的饮食药膳方 / 127

## 10 第十章 吃出来的健康——拒绝食管癌

---

一、引发食管癌的危险因素 / 130

二、食管癌的危险信号 / 131

三、容易被忽略的食管癌前期病变 / 132

四、食管癌的术后饮食 / 132

五、如何从饮食习惯方面预防食管癌 / 134

六、预防食管癌的食物 / 135

七、食管癌食疗方 / 139

## 11 第十一章 吃出来的健康——拒绝胃癌

---

一、胃癌早期危险信号 / 146

二、胃癌的预防保健 / 148

- 三、预防胃癌的食物 / 148
- 四、胃癌佐疗药膳食谱 / 150
- 五、防治胃癌的中药方剂 / 151
- 六、治疗胃癌的民间偏方 / 154

## 12 第十二章 吃出来的健康——拒绝胰腺癌

---

- 一、胰腺癌危险信号 / 155
- 二、胰腺癌的预防保健 / 156
- 三、预防胰腺癌的食物 / 157
- 四、治疗胰腺癌的食疗药膳 / 159
- 五、治疗胰腺癌的中药方剂 / 163

## 13 第十三章 吃出来的健康——拒绝大肠癌

---

- 一、大肠癌危险信号 / 165
- 二、大肠癌的预防保健 / 166
- 三、预防大肠癌的食物 / 167
- 四、大肠癌的辅助治疗食谱 / 169

## 14 第十四章 一粥一饭总关情——拒绝肾癌

---

- 一、肾癌危险信号 / 171
- 二、肾癌的预防保健 / 172

### 三、预防肾癌维持人体元气的食（药）材 / 172

## 附录

---

附表 1 一般食物中钾与钠的含量 / 181

附表 2 荤素食品营养成分比较表 / 192

附表 3 部分素食的必需氨基酸含量 / 193

附表 4 抗癌“明星”大葱营养成分差异 / 194

乍一看这个题目，着实让人吓了一跳。吃喝还能得癌症？让我们先从认识癌症开始本书的内容，慢慢了解癌症与饮食及饮食习惯的关系。每种常见癌症与哪些饮食因素有关？预防和治疗这种癌症的食材有哪些？饮食治疗原则有哪些？食谱有哪些？希望读者看完本书后能正确解决上述疑问，做到健康饮食，远离癌症！

# 1

## 第一章

# 癌症——吃出来的病

## 一、认识癌症

### （一）什么是癌症

癌症，又叫恶性肿瘤。要认识癌症需要从了解什么是肿瘤开始。肿瘤是机体的正常细胞在不同因素的长期作用下，遗传基因突变，致使细胞持续性异常分化和增生所形成的新生物。

### （二）如何分类

根据肿瘤对人体的影响，可分为良性肿瘤与恶性肿瘤。良性肿瘤一般呈膨胀性或外生性生长多见，生长速度通常缓慢；肿块的周围多有一层完整的纤维性包膜，一般不侵袭周围组织和器官，与周围组织一般分界清楚，与周围的其他组织不粘连；主要引起局部压迫或阻塞，除生长在要害部位外（如脑瘤），对机体影响较小；良性肿瘤触摸起来有滑动感，通常可推动；大多可

以完整切除，质地与色泽接近正常组织，很少发生坏死和出血；术后一般不复发，不发生远处转移。恶性肿瘤生长速度较快，常无止境；癌细胞还可伸向邻近正常组织，浸润性生长，并从周围正常机体组织吸取营养；与周围组织紧密粘连，一般分界不清楚，常无包膜，摸起来固定不动；质地与色泽通常与正常组织差别较大，常发生坏死、出血和溃疡；恶性肿瘤一般有侵袭性和转移性，术后常易复发；对机体影响较大，除压迫局部正常组织和阻塞正常结构外，还破坏原发处和转移处的组织结构，引起坏死、出血及合并感染，甚至造成恶病质，最终危及生命。

恶性肿瘤又分为癌和肉瘤，来源于上皮的恶性肿瘤即人们日常提及的癌，占有恶性肿瘤的 90% 以上；而肉瘤则来源于间叶组织（包括结缔组织和肌肉）。

恶性肿瘤细胞的特征有 3 点：癌细胞丧失原有的功能和形态特征；癌细胞本身不受机体正常生理调控而无休止、无秩序地分裂和繁殖，超常增生，形成肿块；癌细胞还具有向周围组织侵袭和向远处组织转移的能力，并在这些器官继续生长繁殖。也就是说恶性肿瘤的临床表现是以局部肿块为特征的全身性疾病。在局部破坏正常的组织与器官，并向周围组织侵犯；并具有远处转移的特征，常转移到重要的生命器官，会破坏机体重要脏器的功能，引起人体的生理功能和代谢发生紊乱，引起全身一系列不良反应直至衰竭，最终导致人死亡。

### （三）流行情况

恶性肿瘤是当前危害人类健康的主要疾病，目前全球每年新发癌症患者人数超过 1000 万。恶性肿瘤的发病率及病死率持续升高，我国每年发病例数约为 160 万，死亡约 130 万。原卫生部公布的 2006 年城乡居民主要死亡原因统计显示，恶性肿瘤已经超过心脑血管病，成为中国人死亡的第一位病因。

平均每死亡 5 人中，就有一人死于恶性肿瘤。每 200 个家庭中，就有一个家庭遭受恶性肿瘤发生或死亡的打击。男性恶性肿瘤发病率、死亡率较高的为：肺癌、胃癌、肝癌、结直肠癌、食管癌；女性恶性肿瘤发病率、死亡率较高的为：乳腺癌、肺癌、结直肠癌、胃癌、肝癌。许多人都有过这样的经历：身边的亲人、同事、亲朋好友，突然得了某种癌症，我们身边的癌症患者越来越多。那么癌症的病因是什么？日常生活中如何预防？癌症到底能不能治愈？这些都成为人们越来越关注的问题。

#### （四）病因

恶性肿瘤的病因尚未完全确定。虽然众说纷纭，但有两点共同认识：一是多年来通过流行病学的调查研究及临床观察，发现环境对人类恶性肿瘤的发生有极其重要的影响，80%以上的恶性肿瘤是外环境起决定性作用。二是恶性肿瘤是多种因素长期综合作用的结果，机体的内在因素在肿瘤的发生、发展中也起着重要作用。

外环境在恶性肿瘤的发病中，以化学因素最常见和最重要，这些致癌化学因素与人们日常生活密切相关。机体内在因素中，与肿瘤致病原因密切相关的因素主要有遗传易感性和免疫缺陷。常见的化学、物理及内在致癌因素有以下几种。

（1）烟草：全球肺癌病例 80%~90% 由吸烟引起，吸烟还可导致口腔癌、喉癌、食管癌等。烟草燃烧的烟雾中含有许许多多的微小颗粒，其中焦油、烟碱等成分含有多种致癌化合物。

（2）有机农药：其生物学作用类似 X 射线，可致肺癌及造血系统肿瘤等。因此，要避免食用被农药污染的粮食、水果及蔬菜。

（3）煤焦油、石油炼后余渣、沥青等：这些物质中含有稠环芳烃类化合物，如苯并芘等有致癌作用。与此类物质经常接触的工人易患皮肤癌与肺癌。



(4) 亚硝胺类化合物：在水分高而盐分低的咸菜、酸菜中，用亚硝酸盐做保护剂的咸鱼、咸肉制品中（咸鱼、火腿、腊肉），烟熏食品中均含有亚硝胺与亚硝酰胺类致癌物，经常食用腌制食品与食管癌、胃癌和肝癌的发生有关。因此，对这些风味独特的腌制、烟熏食品还是敬而远之，少吃为妙。

(5) 黄曲霉素：致癌物黄曲霉素容易污染粮食和水质，多存在于霉变粮食及被污染的水源中。经常饮用污染的水和食用发霉的粮食，可诱发肝癌、肾癌、胃癌及结肠癌。

(6) 过量饮酒：任何酒类均含有浓度不等的酒精——乙醇，不管饮用白酒、红酒、啤酒，还是我国民间流行的黄酒及米酒，只要每天饮用酒精超过 40 克，即为过量或大量饮酒。乙醇的代谢产物乙醛具有致癌性，过量饮酒与咽喉癌、食管癌、胰腺癌及肝癌有关。

(7) 电离辐射：由于 X 线防护不当所致的皮肤癌、白血病、乳腺癌及甲状腺癌等，一度成为放射工作者的职业病，也称为医源性致癌。

(8) 紫外线：过度接受紫外线照射，可引起皮肤癌。X 线和紫外线均属于常见的物理致癌因素。

(9) 某些病毒、细菌感染：与癌症密切相关的主要为致癌病毒，如 EB 病毒与鼻咽癌、伯基特淋巴瘤有关；单纯疱疹病毒、乳头状瘤病毒反复感染与宫颈癌有关；乙型肝炎病毒感染与肝癌密切相关；C 型 RNA 病毒则与白血病、霍奇金病有关；另外，大约 5% 的胃部幽门螺杆菌感染病例会发展成胃癌；埃及血吸虫可致膀胱癌，华支睾吸虫感染与肝癌有关，日本血吸虫病可引起大肠癌。

(10) 遗传因素：遗传与人类肿瘤的关系比较复杂，已知的单基因遗传肿瘤有视网膜母细胞瘤和肾母细胞瘤。其他肿瘤有遗传倾向性，即有一定的家庭聚集倾向，有癌症家族史（特别是父母、兄弟姐妹等一级亲属患癌症）的人，其患癌症的几率是其他人的几倍。许多癌症患者均伴有不同程度的癌症