

常见病食疗菜谱丛书

防癌

· 食疗菜谱 ·

策划·编写 廖文图书



常见病食疗菜谱丛书

防癌

· 食疗菜谱 ·

策划·编写 廖文圖書

图书在版编目(CIP)数据

防癌食疗菜谱 / 犀文图书编. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2013.3

(常见病食疗菜谱丛书)

ISBN 978-7-5537-0134-9

I. ①防… II. ①犀… III. ①癌—食物疗法—菜谱
IV. ①R247.1②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第237871号

常见病食疗菜谱丛书

防癌食疗菜谱

策划·编写  犀文圖書

责任编辑 樊明 葛昀

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 广州汉鼎印务有限公司

开 本 710mm × 1 000mm 1/16

印 张 10

字 数 100 000

版 次 2013年3月第1版

印 次 2013年3月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-0134-9

定 价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向印刷厂调换。



前言 *Preface*

随着社会经济、医疗技术的不断发展，人类的生活质量和身体素质也得到相应提高，但紧凑的生活方式、紧张的工作劳动、混乱的饮食习惯，也不断地侵蚀着我们身体的“健康防线”，导致各种各样的疾病趁虚而入，缠扰着本就疲惫不堪的我们。俗话说：“家有一老，如有一宝；家有一病，饮食难定。”一人生病，全家人的饮食习惯不得不改变，这样便造成饮食习惯的混乱，并影响到日常生活和工作。因此，我们针对家庭和个人的需求，从传统医学“药食同源”的角度，科学系统地策划出这套《常见病食疗菜谱丛书》，力图针对不同病症、不同体质的患者推出科学、营养、健康、安全的食疗菜谱，让患者“对症食疗”的同时，也适合其他家庭成员食用，以此摒除患者和家人在饮食上的产生的“隔阂”，助一家人其乐融融。

《常见病食疗菜谱丛书》共 10 本，包括《肝病食疗菜谱》、《高血压食疗菜谱》、《冠心病食疗菜谱》、《肾病食疗菜谱》、《糖尿病食疗菜谱》、《胃肠病食疗菜谱》、《痛风食疗菜谱》、《防癌食疗菜谱》、《肺病食疗菜谱》、《高血脂食疗菜谱》，每本书均详细地介绍了相应的常见病的基础知识和其患者的饮食原则，并根据常见病的特点，科学系统地介绍了各种常见病症患者适宜食用的食材，有食材的基本知识、营养功效、饮食宜忌以及专家的专业提示，还有相应的食疗菜谱的介绍。本套丛书经济实用，菜例易学易做，是常见病患者家庭的必备一宝。

《防癌食疗菜谱》主要介绍癌症的基础知识和各种防癌宜食食物，寄望广大读者通过此书，了解和认识癌症，并养成健康的饮食习惯，提高自身的免疫力，远离疾病，活出健康、精彩人生。

目录 Contents



第一章 防癌养生常识

- 002 什么是癌
- 003 癌症的早期症状
- 004 癌症高危人群
- 005 食物中常见的致癌物质
- 006 哪些食物易致癌
- 007 日常防癌常识
- 008 日常饮食防癌把好“四关”
- 009 癌症与膳食中营养的关系
- 010 防癌饮食原则
- 011 防癌宜食食物
- 012 十二种常见的防癌食物
- 014 防癌烹饪妙招

第二章 防癌食疗菜谱

五谷杂粮类

- 017 常食五谷杂粮助防癌
- 018  燕麦 → 豌豆燕麦粥
芝麻燕麦粥
- 020  糙米 → 紫薯糙米粥
排骨糙米粥
- 022  紫米 → 莲子紫米粥
三红补血益颜粥
- 024  薏米 → 糯米薏米粥
冬瓜薏米水鸭汤
- 026  核桃 → 板栗核桃粥
核桃红枣猪腰汤
- 028  莲子 → 莲子百合粥
莲子猪心汤
- 030  腰果 → 腊八粥
西芹百合炒腰果
- 032  花生 → 冬菇花生鸡爪汤
花生莲藕排骨汤
- 034  玉米 → 玉米瘦肉粥
五色炒玉米
- 036  黑芝麻 → 天冬黑豆粥
黑芝麻粥

038



红枣→

牛奶红枣粥
红枣粥

040



甘薯→

拔丝甘薯
甘薯绿豆粥

042



黄豆→

黄豆小米粥
老黄瓜黄豆瘦肉汤

044



赤豆→

黑豆赤豆粥
薏米赤豆南瓜粥

046



绿豆→

猪肝绿豆粥
冬瓜绿豆汤

048



蚕豆→

口蘑炒蚕豆
茭白炒蚕豆
蚕豆粥
蚕豆烧豆腐干



蔬菜类

053

蔬菜防癌的秘密

054



花椰菜→

咖喱酸辣花椰菜
豆腐干炒花椰菜

056



茄子→

蒜香茄子
尖椒茄子煲

058



辣椒→

虎皮青椒
苹果青椒汁

060



番茄→

番茄炒鸡蛋
奶香番茄

062



南瓜→

蜜汁扣南瓜
脆炒南瓜丝

064



苦瓜→

土豆烧苦瓜
香菇苦瓜

066



黄瓜→

快炒黄瓜片
凉拌黄瓜

068



白菜→

咖喱酸辣大白菜
如意白菜卷

070



卷心菜→

清炒卷心菜
手撕卷心菜

072



油菜→

火腿油菜
焖油菜心

074



菠菜→

黄汁烩菠菜
腐竹拌菠菜

076



空心菜→

豆腐乳空心菜
素炒空心菜

078



白萝卜→

红烧白萝卜
青蒜焖白萝卜

080



胡萝卜→

鸡汁胡萝卜
粉蒸胡萝卜丝

082



土豆→

炒土豆丝
香辣土豆块

084



芋头→

粉蒸芋头
太极芋泥

086



竹笋→

雪菜冬笋
油辣冬笋

088



芦笋→

炒鲜芦笋
芦笋拌冬瓜

090



茼蒿笋→

桃仁茼蒿
菠萝茼蒿

092



芹菜→

干红辣椒炒芹菜
豆腐干拌芹菜

094



姜→

红油拌子姜
木瓜生姜汁

096



洋葱→

洋葱炒蛋
凉拌洋葱

098



蒜→

蒜蓉豆苗
白油冬瓜

100



香菇→

油辣香菇
香菇炒蕨菜

102



口蘑→

口蘑油菜
茶树菇烧豆腐

104



黑木耳→

葱烧黑木耳
凉拌黑木耳

106



猴头菇→

猴头菇鱼骨汤
黄芪猴头菇汤
猴头菇煨兔肉
猴头菇炖海参

水果类

111

防癌先锋——水果

112



橘子→

橘香甜汁
葡萄橘子酸奶

114



橙子→

橙子菠萝汁
橙子牛奶汁

116



香蕉→

树莓苹果香蕉汁
雪梨香蕉生菜汁

118



木瓜→

木瓜牛奶汁
木瓜西米露



120



葡萄→

紫沙果酿美肤汁
葡萄菠萝杏仁汁

122



猕猴桃→

猕猴桃菠萝汁
猕猴桃卷心菜汁

124



芒果→

纯芒果汁
芒果菠萝酸奶

126



草莓→

草莓汁
草莓豆浆汁

128



梨→

酪梨牛奶
梨藕汁

130



无花果→

木瓜苹果炖鸡汤
无花果排骨汤

132



山楂→

山楂莲叶排骨汤
山楂乌梅汤
山楂莲藕糖水
山楂桂圆糖水



水产类

137

水产食品为什么能防癌

138



鲳鱼→

参归鲳鱼汤
打冷鲳鱼

140



墨鱼→

响螺排骨墨鱼汤
墨鱼粥

142



海参→

黄精海参炖乳鸽
韭菜海参粥

144



鲍鱼→

夏枯草鲍鱼汤
田七花鲍鱼汤

146



带鱼→

清蒸带鱼
木瓜烧带鱼

143



海带→

凉拌海带丝
海带排骨汤

150



紫菜→

金针紫菜丝瓜汤
虾仁紫菜粥

152



海蜇→

糖醋海蜇芹菜
黄瓜姜丝海蜇



第一章

防癌养生常识



什么是癌

癌是上皮组织生长出来的恶性肿瘤，其细胞生长和分裂速度快于正常细胞，且往往可转移到其他组织。癌症是一种常见病，被称为“三大杀手之一”，可发生在人体除毛发和指甲外的各个部位。癌症由于其致命性而带给人“不治之症”的印象，因此，人们往往谈癌色变。

癌是由身体细胞自动增殖的异性新生物，这种新生物由一群不随生理需要而自由发展的癌细胞所组成。癌细胞并无正常细胞的功能，然而，快速而无规律的生长，不但消耗人体的大量营养，还破坏了正常器官的组织结构和功能，并且不断分裂繁殖，由原发部位向周围组织浸润和向外播散。若无法控制癌细胞的扩散，其将进一步侵犯要害器官，引起器官衰竭而导致死亡。

癌变的形成

人类为什么会患上癌症？科学研究发现，人体细胞的电子被抢夺是万病之源，其中，活性氧是“罪魁祸首”之一。活性氧（自由基）是一种缺乏电子的物质，进入人体后到处争夺电子，如果细胞蛋白分子的电子被夺去，会使蛋白质接上支链而发生烷基化，形成畸变的分子而致癌。该畸变分子由于自己缺少电子，要去夺取邻近分子的电子，使邻近分子也发生畸变。如此恶性循环会形成大量畸变的蛋白分子，繁殖复制时，由于基因突变而形成大量癌细胞，最后出现癌症。

癌细胞繁殖、扩散的速度极快，现代医药往往束手无策，但是，人类并没有因此而放弃对癌症的“征服”。临床试验表明：人体得到有多余的电子的负氧离子后，可提供大量的电子，从而阻断恶性循环，防止或抑制癌细胞生长、繁殖。

免疫功能与癌症

现代医学研究表明，决定人体会否生病的重要因素之一是由能对付和杀伤外来或体内异变物质的细胞组成的机体内的免疫系统。如果一个人出现精神不振、内分泌功

能失调、营养缺乏等状况，免疫系统的功能就会受到干扰，对癌细胞具有杀伤能力的淋巴细胞、巨噬细胞的防卫功能可能被削弱而致癌。

美国科学家经过长期的研究，发现成年人体内的淋巴细胞一旦显著减少，在一定时期内可能会有疾病发生。临床检测发现，患癌症病人的免疫功能均有不同程度的下降。

癌的复发与转移

恶性肿瘤具有浸润性生长的特性，有些癌症病人，虽经肿瘤已通过手术切除或放射治疗，但在组织内可能残留下一部分还具有活力的癌细胞，经过一个长或短的时期后又继续繁殖，在原来的部位重新长成相同类型的肿瘤，称为“复发”。

癌转移是指恶性肿瘤细胞脱离其原发部位，通过侵入到淋巴管、血管和种植等途径扩散到身体的其他部位，甚至在多个器官内继续增殖生长，形成同样性质的肿瘤。

癌的复发与转移的共同点是原发癌相同，不同点是复发在原来发生的部位上增殖生长，转移是指通过多种途径扩散到身体的其他部位再增殖生长。

癌症的早期症状

癌症病情凶险异常，但其发病也有先兆，即癌症的早期症状。了解癌症的早期症状，有利于为治疗争取更多时间和最佳时机。下面介绍一些常见癌症的常见早期症状，出现这些症状时需提高警惕，及时到医院检查确诊。

胃癌：突然出现原因不明的消化不良症状，且比较顽固、进展快；食欲迅速下降，餐后腹部有饱胀感及不适感，体重明显降低。过去没有胃痛的人，突然出现反复的胃痛；以前虽有胃痛，但近来疼痛强度、性质、发作的时间突然改变，且原来治疗有效的药物变得无效或欠佳。

食管癌：吞咽食物有迟缓、滞留或轻微哽噎感，虽可自行消退，但数日后又可出现，反复发作，并逐渐加重。吞口水或吃东西时，总感觉胸骨有定位疼痛。平时感觉食管内有异物且与进食无关，持续存在，喝水及咽食均不能使之消失。

肝癌：早期肝癌无特异性症状，如有亦多是癌前疾病的一些复杂表现，但是如果慢性肝炎或肝硬化的病人，右上腹或肝区出现刺痛或疼痛加剧、身体不适、食欲减退、进行性消化不良，伴有顽固性腹泻及体重明显下降时，应高度警惕。

大肠癌：出现腹部不适、隐痛，腹胀，大便习惯发生改变，便秘、腹泻或者交替出现，有下坠感，且大便带血，继而出现贫血，疲乏无力，腹部摸到肿块。沿结肠部位呈局限性、间歇性隐痛是结肠癌的一个信号。下坠感明显伴大便带血，则是大肠癌的信号。

肺癌：咳嗽是肺癌的早期症状，以阵发性、刺激性呛咳为主，有咳不净的感觉，一般无痰或只有少量白色泡沫痰，继发感染可出现脓痰。若抗炎治疗2周后无改善，应警惕。在原有慢性咳嗽基础上出现咳嗽的性质改变，甚至伴有“气管鸣”、“气短”症状时应予注意。还有间断性反复少量血痰或痰中带血丝、胸背痛、胸闷、发热等症状时也应予以注意。

乳腺癌：乳头扁平、回缩、凹陷。乳腺外形可见肿块处皮肤隆起，有的局部皮肤呈橘皮状，甚至水肿、变色、有湿疹等。乳头溢液呈血性、浆液血性时应作进一步检查。区域淋巴结肿大，以同侧腋窝淋巴结肿大最多见。绝经后女性出现乳腺疼痛并伴有腺体增厚者，需警惕。

白血病：一是贫血，主要表现脸色苍白、虚弱乏力、多汗、气促、心跳加快，并逐渐加重。二是发热，表现为弛张热、间歇热或不规则热，体温 $37.5\sim 40^{\circ}\text{C}$ 或更高，时有冷感，但不寒战。三是出血，出血部位可遍及全身，尤以鼻腔、口腔、牙龈、皮下常见，也可有颅内、内耳及内脏出血。四是出现浅表淋巴结肿大，以颌下、颈部、锁骨上、腋下及腹股沟处多见，往往没有明显疼痛。还有骨骼及关节病变，常发生骨骼及关节疼痛，表现为胸骨、肱骨以及肩、肘、髋、膝关节等出现隐痛、酸痛，偶有剧痛。

癌症高危人群

高危人群是指社会上的一些具有某种危险性高的特征（多指疾病，而这种疾病不仅包括生理上的，也包括心理上的）的人群。癌症高危人群指相对来讲容易患上癌症的人群，而中年是癌症发病的高峰时期。

有关资料表明：在死亡的老年人中，1/10 死于癌症；在中年人的死亡原因中，癌症约占 1/5，死于癌症的病人平均年龄为 55～59 岁。

如果你是 40 岁以上的成年人，而且具备了诱发癌症的三大因素——职业因素、家族遗传和相关病史中其中一项，就应该高度警惕，定期体检，因为具备三大诱因中的一项就属于癌症高危人群。

家族遗传因素：比如母亲或姐妹得过乳腺癌的人，患乳癌的机率比没有家族史的人要高。

病史因素：80% 的肝癌患者有乙肝病史，长期患胃病的人属于胃癌的高危人群。

职业因素：如果工作中经常接触放射性物质、有毒物质，或者工作环境污染严重，更容易患癌症。

此外，长期有不良生活习惯的人，如吸烟、嗜酒者，也属于癌症高危人群。

各类癌症的高危人群

鼻咽癌：工作、生活于南方地区的 30～50 岁的中青年男性。

肝癌：生活、工作于东南地区的 40～50 岁的中青年男性，且有饮酒嗜好、饮食不洁、患有慢性肝病者。

直肠癌：40 岁以上的人群，有高脂肪饮食习惯，并患慢性肠病的人。

胃癌：40～60 岁的男性，有吸烟嗜好、饮食不洁、慢性胃病者。

乳腺癌：40～60 岁的女性，或绝经期前后的妇女，有乳腺癌家族史者。

子宫颈癌：44～55 岁的中年女性，生活于山区或农村，并有该肿瘤家族史者。

子宫体癌：50 岁以上，未婚、未分娩或产次较少者。

肺癌：40 岁以上，特别是 50～70 岁的中老年人，并有吸烟史者。

食管癌：60～70 岁的老年男性，在北方地区或农村生活、并有吸烟史、饮食习惯不良、该肿瘤家族史者。

皮肤癌：50～60 岁的中老年男性，工作、生活于山区或沿海地区，特别是从事露天作业者。

白血病：40 岁以上，特别是长期接触放射线者，是慢性白血病高危人群；而有白血病家族史的青少年，则是急性白血病高危人群。

口腔癌：40 岁以上，有酗酒及长期吸烟习惯，口腔卫生不良，或长期患龋齿及义齿咬合关系不佳者。

膀胱癌：50～60 岁之间，长期接触苯胺、联苯胺、合成橡胶的男性。

阴茎癌：40 岁以上的男性，个人卫生条件较差或包皮过长者。

我国每年因癌症死亡者超过 150 万，如果能够早诊断、早治疗，可减少一半。癌症高危人群每 1～2 年做一次预防性体检非常必要，包括为预防癌症的检查，比如 45 岁以上的乙肝患者，为防止肝癌，应定期做肝的 B 超检查；还有对早期癌症的筛查，比如妇女宫颈刮片的细胞学检查能及时发现宫颈癌的苗头。

食物中常见的致癌物质

日常生活和饮食中，致癌物质往往无处不在，经过几十年、几代人的潜心研究，发现部分饮食中的致癌物，主要有黄曲霉毒素、亚硝胺类、苯并芘等物质，此外还有一些污染食物的致癌的物质，如石棉、化学毒物等。



黄曲霉毒素

黄曲霉毒素是一种强烈的致癌物质，对许多动物能引起胆管癌、胃癌、肠癌和注射局部的肌肉癌变；人类也可能导致肝癌。

黄曲霉毒素对人的危害性还不仅仅是强烈致癌作用，而它分布很广，在 $6^{\circ}\text{C} \sim 47^{\circ}\text{C}$ 的环境中，只需要碳和氮就能生长、发育、繁殖和产生毒素。已经发现的黄曲霉毒素有 10 余种，能生长在大米、小麦、大麦、豆类、玉米和花生上，也能生长在鱼类、蛋类和一些蔬菜上，以花生、玉米为多见。

亚硝胺类

亚硝胺类化合物具有很强的致癌作用，对多种动物可以引起癌症，尤其是引起食管癌。我国食管癌防治协作组研究的资料证实，亚硝胺类（亚硝胺、硝酸盐、亚硝酸盐、二级胺等）在发霉的食物中含量很高。如用发霉的酸菜、薯干、萝卜干、玉米面等来喂小鼠、大鼠等动物，可诱发食管癌和胃癌等癌症。用人工合成的二甲基亚硝胺可诱发大鼠的肝癌，也有人用口服亚硝胺类制剂而诱发胃癌的例子。经科学家分析，日本人胃癌的发病率高，与他们多吃咸干鱼和腌菜有关。

目前，亚硝胺类已确定是一种烈性致癌物质，其广泛存在于多种食品和蔬菜中，尤其是以陈、臭、腐、咸、腌、发霉的食品中

为最多。因此，为了防癌，最好不吃陈、臭、腐、腌渍等的食物。

苯并芘

苯并芘也是经过动物实验和对癌症患者的流行病学调查证实的一种强烈致癌物质。这种物质在污染的空气中存在，被污染的食物经过加热处理后亦可存在，而且主要存在于烤制、烟熏的食物中，如烤肉、熏肉、火腿、熏鸡、熏鸭、熏鱼、香肠、熏牛肉、熏羊肉中。

波罗的海沿岸和冰岛的居民，以熏羊肉和熏鱼为主食，当地人的消化道癌的发病率比其他地方的人高三倍。移居到冰岛的外籍人，因不惯于吃熏制食品，虽然已移居很久，但消化道癌的发病率仍很低。这说明，熏制食品中含苯并芘较多，易引起癌症。所以，最好不吃或少吃熏制食品。

其他

此外，美国、新西兰、日本等国居民食用的“羊齿菜”中的莽草酸、“黄樟树”中的典樟素、“棕榈果”中的苏铁素，以及放射性物质、石棉、化学毒物等，都有一定的致癌作用。这些物质随食物进入体内后，可能会引起癌症。所以，膳食选配原料时，应尽量避免或清除这些常见的致癌物质，以预防癌症的发生。

哪些食物易致癌

目前的医学研究发现,有十多种化学物质有致癌作用,其中亚硝胺类、苯并芘和黄曲霉毒素是公认的三大致癌物质,它们都与饮食有密切关系。所以,在日常生活中,为防止癌症发生,应少吃或不吃这三类物质含量较高的食物。

烧烤食物:烤牛肉、烤鸭、烤羊肉、烤鹅、烤乳猪、烤羊肉串等,因含有强致癌物而不宜多吃。肉食直接在高温下烧烤,被分解的脂肪滴在炭火上后与肉里的蛋白质结合,会产生苯并芘;肉类中的核酸、氨基酸等加热分解时产生基因突变物质,可能会导致癌症的发生;此外,烧烤食物外焦里嫩,有的肉里面还没有熟透,可能会感染寄生虫。

熏制食品:熏肉、熏肝、熏鱼、熏蛋、熏豆腐干等含苯并芘,常食易患食管癌和胃癌。木柴、煤炭、谷糠、秸草、液化石油气等不完全燃烧产物中含有苯并芘,甚至还会产生一些放射性的物质,会残留在熏制食品中,故常食熏制食品对身体不利。

油炸食品:油炸食品煎炸过焦后,会产生致癌物质多环芳烃。咖啡烧焦后,苯并芘含量会增加20倍。油炸薯片、油炸薯条、油煎饼、臭豆腐、煎炸芋角、油条等,多数是使用重复多次使用的油来炸,高温下会产生致癌物。

霉变物质:米、麦、豆、玉米、花生等食品易受潮霉变,产生黄曲霉菌素。水果腐烂后,其微生物在代谢过程中会产生各种有害物质,特别是真菌的繁殖会加快,有些真菌具有致癌作用,并可以从腐烂部分通过果汁向未腐烂部分扩散。所以,尽管去除了腐烂部分,剩下的水果仍然不能吃。

隔夜熟白菜和酸菜:隔夜熟白菜和酸菜会产生亚硝酸盐,在体内会转化为致癌物质亚硝酸胺。

槟榔:嚼食槟榔是引起口腔癌的一个

因素。槟榔含有槟榔碱,能促进上皮细胞的凋亡,并干扰细胞外基质大分子(胶原、弹性蛋白等)的沉淀和降解过程。而且咀嚼槟榔时,槟榔纤维的摩擦会造成口腔黏膜的局部外伤,长此以往,会导致损伤迁延不愈,形成局部的慢性损伤,从而引起慢性炎症、氧化作用增强和细胞增殖。

反复烧开的水:反复烧开的水含亚硝酸盐,进入人体后会生成致癌的亚硝胺。

腌渍食品:腌渍食品产生的二甲基亚硝酸盐,在体内可以转化为致癌物质二甲基亚硝酸胺。食品加工中的防腐剂、着色剂也含有亚硝酸盐物质,所以,这类食物不宜多食。咸蛋、咸菜等同样含有致癌物质,应尽量少吃。

茶垢:茶垢中含有镉、铅、汞、砷等多种有害金属和某些致癌物质,如亚硝酸盐等,可导致肾脏、肝脏、胃、肠等发生病变。



日常防癌常识

癌症猛如虎，要想避开这只“虎”，预防非常重要，除了定期体检外，日常防癌也非常重要。

唾液防癌：日本专家发现，唾液中的过氧化物具有抑制致癌物质的功效。吃饭时多咀嚼，可以充分发挥唾液的作用，提高保健能力。

饮茶防癌：茶叶可阻断致癌物在体内合成，也有抑制亚硝胺致癌的作用。宜常喝绿茶、普洱茶等。

带鱼防癌：科学家发现，带鱼体表银白色的油脂中，含有抗癌成分——硫化鸟嘌呤，能有效辅助治疗急性白血病及其他癌症。

蔬菜防癌：蔬菜中的叶绿素、铜、钠等成分是有效的抗诱变剂，具有防癌作用；蔬菜中的维生素能阻断亚硝胺形成。每人每天应吃400~500克蔬菜和100~200克水果。

肥肉防癌：肥肉中的某些物质有防癌作用，专家建议肥肉要用小火炖煮4小时左右再吃，可使饱和脂肪酸和胆固醇减少。

β -胡萝卜素防癌：调查表明，饮食中富含 β -胡萝卜素的人患癌症的几率较低，每天摄入 β -胡萝卜素达6毫克，能预防癌症。

吃蒜防癌：常食蒜，既可阻断亚硝胺在体内合成，又可激发人体巨噬细胞吞噬癌细胞。每日宜食用3~4瓣蒜，但不能空腹食用，也不可和蜂蜜同食。蒜拍破后放置15分钟后烹饪，能最大限度发挥其防癌功效。

豆浆防癌：豆浆中的大豆异黄酮对所有和雌激素有关的癌症都有预防作用，比如乳腺癌、宫颈癌和前列腺癌。

喝水防癌：喝水可以增加排尿、排便次数，把可能刺激膀胱黏膜、结肠的有害物

质，如尿素、尿酸等排出体外。每天喝6杯水，男性患膀胱癌风险将减少一半，女性患结肠癌风险将降低45%。

戒烟防癌：香烟中的许多化学成分和放射性元素都能致癌。

擦背防癌：皮肤下存在一种平时处于休眠状态的组织，当用毛巾摩擦皮肤后，就会活跃起来，进入血液循环，并逐步发展演变为具有免疫功能的网状细胞，预防癌症。

改变饮食习惯防癌：每周食用红肉不得超过500克，避免食用加工的肉制品；每天盐的摄入量不超过6克，少吃腌渍食品；避免喝含糖饮料，限制高热量食物的摄入。

乐观防癌：精神紧张，情绪压抑，悲观忧愁，严重抑制机体免疫功能，容易诱发癌细胞突变。长期处于失望自卑中的女性，有可能患宫颈癌；常常强忍怒火的人则容易患乳腺癌。

开窗防癌：地面及许多建筑材料都能释放致癌气体——氡及其子体（氡衰变的物质），开窗可使室内空气中的致癌物质浓度降低。

走路防癌：每天饭后散步30分钟或每周散步4小时，能使患胰腺癌的风险减少一半；每天走路1小时，可以降低一半患大肠癌的几率。

晒太阳防癌：晒太阳能增加人体维生素D的含量，从而起到防癌作用，因为维生素D不足会增加患乳腺癌、结肠癌、卵巢癌及胃癌的风险。

日常饮食防癌把好“四关”

社会的快速发展，除了给我们带来生活水平的提高以外，同时也给我们带来各种癌症的产生。国际癌症研究机构经过大量研究证实，有45种化合物在动物试验中有致癌作用，近30种化合物及复合物对人体有致癌作用，而它们大多数来自各种食物。饮食防癌正日益受到人们的重视。专家们经研究后建议，饮食防癌应该抓住食物的采购、烹饪、进食习惯、咀嚼这四个关键环节，把好这四道“关口”。

把好采购关

应该多买、常买含有防癌物质的食品。一是含木质素丰富的食品，如水果、粗杂粮、芹菜、萝卜、大头菜、苋菜、甘薯等；二是富含谷胱甘肽的葱头；三是含锗丰富的蒜；四是含胡萝卜素和维生素的胡萝卜、菠菜、辣椒、韭菜、青菜、番茄、土豆、卷心菜；五是含硒丰富的蘑菇和洋葱；六是含异丙酮丰富的黄豆及其制品；七是鱼类；八是海产品；九是可食的野菜。

把好烹饪关

一是不要把食用油烧得过热，甚至冒烟，否则食用油可产生致癌物质；二是油炸食物时，亦不宜使用多次炸过食物的陈油，因为油脂反复多次加热，也可使油内产生致癌物质；三是淘米之前要把发霉变质的米粒挑出丢掉，因霉变的米或面含有很强的致癌

物质——黄曲霉毒素；四是熏烤食物不要用松柏枝、煤和煤气、木炭等燃料，它们不完全燃烧时也可产生致癌物质；五是蔬菜要先洗后切，切好即炒，炒好即吃，这样能减少维生素的损失；六是不要挤出菜汁，因菜汁中含有丰富的维生素、酶和其他养分；七是炒菜时要旺火、急炒、快盛，这样可使蔬菜中的维生素不丢失。

把好进食关

良好的进食习惯是预防癌症的重要因素。在进餐时切忌偏食，吃得越杂越好。高脂肪食物，含糖高的甜食，含盐多的咸食以及熏烤、腌渍食品，如食用过多或常吃，都有诱发癌症的可能，所以这些食物的食用要有节制。相反，应该适当多吃些绿色蔬菜、可食的野菜和含蛋白质丰富的食品。

把好咀嚼关

科学研究表明，吃饭时细嚼慢咽有助于抗老防癌。唾液中含有氧化酶和过氧化物酶等激素，除了具有强化肌肉、血管的作用外，还具有很强的消毒能力，能消除某些致癌物质的毒性。当某些含有致癌物质的食物进入人体时，唾液就是人体的第一道防线，细嚼30秒便能有效消除致癌物质的毒性。一些医学家认为，中老年人癌症发病率较高，与他们咀嚼能力较差有一定的关系。



癌症与膳食中营养的关系

研究表明,约有一半的癌症与营养因素有关。膳食中摄入的热量、脂肪过多,或某些营养成分不足,即膳食中营养不均衡,可能引起癌症。

癌症与脂肪的关系

过多的摄入脂肪,对心血管不利,还可能诱发自发性癌症,并增加其他致癌物质的致癌性。高脂膳食可能是肠癌的发病原因之一,过多摄入动物脂肪易诱发结肠癌,尤其是牛肉脂肪。

专家认为,如果膳食中脂肪量太多,会刺激胆汁分泌增加,而肠道中过多的胆固醇和胆盐经厌氧菌作用,会水解成有致癌作用的不饱和胆类固醇,如胆汁酸、牛磺二氧胆酸等。

癌症与纤维素的关系

纤维素又称“充盈物质”,能使肠蠕动正常和有饱腹感。食物缺少纤维素可延长粪便在内停滞的时间,给细菌繁殖提供了条件;停留在肠腔中的胆盐,在细菌的作用下,转化成致癌物质,从而增加了肠癌的发病几率。

癌症与维生素的关系

研究发现,缺少某种维生素,发生癌症的几率会增多。研究发现,维生素C、维生素A、维生素E、维生素B₁、维生素B₁₇等有一定的抗癌作用。

食物中的亚硝酸盐可与人体内的胺合成亚硝胺,引起细胞突变而致癌。研究发现,当亚硝酸盐遇上自己两倍的维生素C时,就无法与胺合成亚硝胺,从而没有致癌危险。

缺乏维生素A时,苯并芘的代谢物与气管上皮的脱氧核糖核酸(DNA)结合比正常情况下高四倍。可多吃含维生素A的食物防癌,但大量口服或注射维生素A则有中毒危险。

维生素E有治疗妇女良性乳房纤维囊肿的作用,又有促进新陈代谢等作用,所以,可适当选用植物油、莴苣等含维生素E较多的食物。

癌症与微量元素的关系

微量元素是维持身体健康所必需的物质,世界卫生组织曾提出14种人体所必需的微量元素,即:铁、氟、锌、铜、钼、钴、铬、锰、镍、碘、硒、锡、钒、硅。目前所知与有抗癌作用的一些微量元素有硒、钼、碘、铁等。

据近30个国家对硒与乳腺癌、卵巢癌、结肠癌、直肠癌、前列腺癌和白血病等的研究资料显示:硒可以预防癌症,饮食中的硒多,则癌症的发病几率和死亡几率下降。含硒丰富的食物有芝麻、小麦胚芽、啤酒酵母、蛋类、海产品、动物肾和肝等,蔬菜一般含硒量很少,但蒜、蘑菇、芦笋等是例外。

碘是人体所必需的一种微量元素,是甲状腺素合成的重要原料。缺碘可以使乳腺癌、甲状腺癌、子宫内膜癌和卵巢癌的发病率增加。含碘多的食物有海鱼、海虾、海带、海藻、紫菜等。

