

饮食与癌症

- [日]广谷光一郎 著
- 王凤桐 齐书莹 译
- 顾锦坤 校
- 中国林业出版社



癌症的原因存在于饮食生活之中。该书是日本著名医学博士广谷光一郎先生汇集了世界最新研究成果，并根据自己渊博的医学造诣编写而成。有了这些知识，可以有效地避免癌症的发生。

饮食与癌症

〔日〕广谷光一郎 著

王凤桐 齐书莹 译

顾锦坤 校

中国林业出版社

(京) 新登字033号

ガンを防ぐ食べ物

昭和六十二年二月十四日 初版発行

著者 廣谷光一郎

発行者 石坂重明

発行所 千曲秀版社

ISBN 4-8050-0122-4

饮食与癌症

〔日〕 广谷光一郎 著

王凤桐 齐书莹 译

顾锦坤 校

中国林业出版社出版 (北京西城区刘海胡同7号)

新华书店北京发行所发行 昌黎县印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 4.5印张 7.48千字

1993年4月第一版 1993年4月第一次印刷

印数 1—3650册 定价: 3.00元

ISBN 7-5038-1010-x/Z·0096

译 者 的 话

广谷光一郎先生是日本著名的医学博士，在疾病防治和大众保健等方面颇有建树。他的著作深入浅出，通俗易懂，深受读者喜爱。

1989年，为纪念大阪建市100周年，以广谷先生为总队长的大阪市立大学登山队来华攀登西藏的“四光峰”，路过北京时相聚两日，这是我与广谷光一郎先生的初交。正是这次见面时，我得到他刚刚出版的还散发着油墨香气的这本著作。当晚浏览了一下，觉得这也正是我国广大读者所需要的。书中简要地论述了癌症的流行病学、癌症的早期发现、癌症发生的原因和致癌机理等，还向读者介绍了人类生存环境、生活方式、饮食营养与癌症发生的关系。并根据现代癌症研究的大量成果，提出了减少或消除各类致癌因素，改变不良的生活方式，合理的调剂饮食以及癌症的早期发现、早期治疗等措施。显然，掌握了这些知识，将会有效地增强人们的体质，大大减少癌症的发生，从而使癌症的预防和控制成为现实。

本书在翻译出版过程中承蒙李森同志的关心与协助，王征同志翻译了个别章节，张红萍、岳新爱两位同志协助整理稿件，在此谨致谢意！

译 者

1992.2

前 言

10年前，一位美国科学界朋友访日时，我们在六本木的一家餐馆一边吃着涮锅子，一边重温故旧。这时，他说了一番使我非常感兴趣的话。他说：“涮锅子这种吃法太科学了。把略肥带膘的瘦肉切成薄片这么一涮，脂肪便溶于水中，不像烧牛排那样产生焦渣。把各种蔬菜只是在汤里那么一蘸，几乎跟生吃一样。在调味用的佐料里，再放入各种蔬菜糜，令人感到可口。”

听了他这番对涮锅子的称赞，开始还没思想准备。再经仔细一问，原来是美国科学院创刊了一本叫做《食物、营养和癌症》的杂志，那里提到，过去美国人最喜欢的高脂肪、带焦渣的牛排，现已被人们敬而远之。相反却出现了日本饮食热，日本餐馆经常门庭若市。

回想10年前我旅美期间，美国举国宣传的是“控制脂肪的摄取，预防心脏病”。而现在却改变了宣传口号，提出“控制脂肪，改善饮食，预防癌症”。

那么现在，我们如何考虑防癌、治癌的对策呢？

“杜绝人类发生癌症的方法是没有的。但是

减少癌症死亡率和癌症患者的数量是可以做到的。”这是世界各国研究人员的一致看法。与癌症进行斗争的步骤是首先治疗癌症患者；其次是早期发现，予以控制；第三是减少致癌可能，进行预防。现在，我们应该在治疗和争取早期发现癌症的同时，主要在预防上付出努力。

日本国立癌症研究中心负责人杉村隆曾倡议把1986年定为“防癌元年”。

在国际癌联召开的防癌会议上，世界卫生组织（WHO）防癌部的斯捷贝尔德博士也曾预言：“通过戒烟和认真注意饮食方式，改善我们的环境条件，可以使癌症的发生率减少1/3。”

如能把现有癌症患者人数减少1/3，世界第一长寿大国的日本，人均寿命就可再提高3—4岁，也许能使男女平均寿命都突破80岁大关。

本世纪40年代后期以来，日本人的癌症死亡率逐渐上升。1950年癌症死亡率在各种死因中仅居第五位。1951年居第四位，1958年后上升到第三位。又经13年，即到1981年则跃居到第一位，并与心脏病、脑血管意外并称日本三大国民疾病。我们所以把癌症叫做国民病、现代病，这是因为它不仅影响人类平均寿命的延长，而且在于它同以饮食为中心的人类生活方式和生活环境有密切关系。人们认为，日本人胃癌患者多，可以从他们日常饮食习惯中找到原因；肺癌的增加，则在于因吸烟、大气污染、工业公害等而造成的环境恶化。

今天，从个人角度来说，同癌症作斗争，最重要的是要改进每日膳食构成和烹调方法，禁烟，避免接触有害化学物质和防止其入口。

尤其是饮食，几乎普遍认为，男性癌症的30—40%，女性癌症的60%与饮食有关。因此，有必要注意和改变传统的饮食习惯。对蛋白质、脂肪和碳水化合物这3种营养要素，无论哪一种，摄取量过高都有增加癌症的发病危险。

再有，烘烤食品、特定的饮食方式和烹调方法以及日益进入人们生活的各种加工食品及其添加剂，都会形成致癌物质。这些都是使人们担心的事实。

此外，很多学者陆续发现，维生素A、C、E等具有抗癌作用。在一些蔬菜的叶菜、根菜中，存在着一些酶和抗癌物质，可以使焦渣中的致癌性极强的物质失去活性。预防癌症的可能性就存在于我们的日常生活之中。

本书将向读者阐述人们的饮食方式同癌症的发生有何关系，得了癌症如何治疗，以及如何预防癌症的发生。

目 录

译者的话

前 言	(1)
第一章 癌症的易感性	(1)
胃癌大国日本	(1)
肺癌和肠癌发病率正在上升	(2)
癌症的发生与生活方式有关	(4)
癌症的地区分布差异	(5)
世界第一长寿大国背后的癌冲击波	(6)
癌症死亡的年龄分布	(6)
癌症与遗传	(7)
乳腺癌受家族影响较大	(9)
吸烟易患癌症	(10)
戒烟20年见成效(13)	
纸烟烟雾中的致癌物质	
(14) 纸烟和酒精的协同危害(15)	
第二章 早期发现, 战胜癌症	(16)
癌症早期发现可以治愈	(16)
20mm以下的胃癌可以手术根治	(17)
大便出血时要警惕大肠癌	(18)
肝硬化容易导致肝癌	(20)
上腹痛与胰腺癌	(20)
嗜酒者应警惕食道癌	(21)
喉头有不适时要警惕消化系统的癌症	(21)

老年人要注意肺癌·····	(22)
肥胖者要注意乳腺癌·····	(22)
容易误诊为乳腺癌的几种良性瘤 (24) 乳腺	
癌的自我诊断 (24)	
丈夫有外遇的妇女要警惕子宫癌·····	(25)
对急性白血病的治疗已见曙光·····	(27)
癌症的早期发现·····	(28)
第三章 致癌机理·····	(29)
几乎所有的癌都是上皮癌·····	(29)
引起癌变的四大因素·····	(30)
化学物质致癌·····	(31)
物理刺激致癌·····	(33)
病毒致癌·····	(33)
致癌的 3 个阶段·····	(34)
逐渐明确的致癌物质·····	(36)
存在于我们身边的致癌物质和致突变物质	
·····	(38)
抗癌免疫系统·····	(41)
公害与致癌·····	(42)
大气污染也会加速致癌·····	(44)
第四章 致癌的主要原因是饮食·····	(46)
要预先了解饮食中的病原物质·····	(46)
不要吃蕨类植物·····	(47)
花生米和其他谷物霉变产生的致癌物质·····	(49)
不要吃焦糊的食品·····	(50)
被用作杀害妻子的亚硝酸胺·····	(54)
令人担心的食品添加剂·····	(56)
着色剂(58) 人工甜味剂(60) 抗氧化剂——BHA	
(叔丁基对氧甲酚)(61) 进口水果中的防霉剂	

——OPP(正苯酚)(62) 保鲜剂——PG(丙二醇)(62) 漂白剂——过氧化氢(62) 面粉改良剂——溴酸钾(63) 嗜好品中的致突变物质(63) 自来水中也有致癌物质(65) 酒精饮料和癌症(67)

第五章 降低致癌危险性的饮食和食用

方法……………(69)

掌握防癌的饮食方式……………(69)

减少自来水中致突变物质的饮用方法…(69)

不使食品产生焦渣的烹调法……………(72)

吃饭细嚼慢咽有利于抑制致突变物质…(75)

能降低焦渣中致癌物数量的各种食品…(76)

抑制食品添加剂中的致突变物质……………(78)

蔬菜抑制癌症的强大功效……………(80)

各种防癌食品……………(85)

十字花科蔬菜(86) 粗粮(86) 蘑菇

(86) 豆豉(87) 日本茶(88) 酸梅、

无花果(90) 裙带菜(90)

逐渐被人们认识到的抗癌物质……………(91)

防癌健身的科学配餐……………(92)

秋刀鱼和萝卜泥(93) 油炸虾、猪排及佐料

(93) 烤面包片、蛋类菜、果汁相配的西式早餐

(94) 汉堡包和蔬菜沙拉(95) 牛排配西洋

芥末、沙拉(96) 蒙古烤肉等菜类的佐料和

生蔬菜(96) 油炸食品、炒菜配以药味佐料

(97) 咖啡、红茶中加鲜牛奶(98)

对能够抑制致癌物质的酶的展望……………(99)

第六章 癌症预防的营养学……………(100)

容易诱发癌症的日本饮食方式……………(100)

注意勿使三大营养摄取过量……………(102)

高热量饮食 (102)	脂肪 (103)	高胆固醇 (110)
碳水化合物 (111)	食物纤维与防癌 (112)	蛋白质 (115)
无机盐 (115)		
维生素的防癌作用		(118)
维生素A (118)	维生素C (120)	维生素E (123)
鱼目混杂的矿物质		(125)
预防癌症的饮食口号		(127)
后 记		(130)

第一章 癌症的易感性

胃癌大国日本

日本人所患的癌症中，无论男女，胃癌患者最多，占癌症死亡总数的26.1%。其次为肺癌、肝癌、肠癌（结肠及直肠）、胰腺癌等（据1985年日本厚生省统计）。但同1970年相比，胃癌死亡占癌症总死亡数的比例呈下降趋势。男性从42.1%急速下降为27.2%，女性也从26.7%下降到24.3%。同样，食道癌的死亡比率也在下降。一般认为，动物性蛋白质等营养成分缺乏，靠粗食为生的人，容易患胃癌和食道癌。

以大米为主，常吃干菜、腌菜等多盐食物的，容易患胃癌、食道癌等消化系统的癌症。众所周知，脑血管意外与食盐的摄入量有很大关系。而每年胃癌死亡率的曲线，又与脑血管意外死亡率的曲线有平行关系。可以认为，食盐的摄入量过多，与胃癌的发生有很大关系。

由于近些年来饮食方式的逐渐欧美化，人们饮食中的蛋白质逐渐丰富起来，以致胃癌、食道癌患者日趋减少。另外，由于环境卫生条件的改

善，过去多发的子宫颈癌也有所减少。当然，这也反映了医疗技术的进步以及早期发现、早期治疗所带来的成果。尽管如此，由于生活环境和饮食条件的变化，有的癌症死亡率却在上升。

肺癌和肠癌发病率正在上升

如果把1985年肺癌在整个癌症中的死亡率与1960年相比，男性从10.5%增至18.8%，女性从4.2%增至10.1%，呈直线上升。同时，大肠癌、胰腺癌、膀胱癌、女子乳腺癌和卵巢癌也呈增长趋势（图1）。

人们认为，废气和吸烟是导致肺癌的重要原因。尤其具有统计学意义的是，从每10万人口的死亡率年变化来看，肺癌以外其他癌症的死亡率，男性保持平稳，女性则趋向减少。癌症死亡率急剧增加的有肺癌和肠癌。

与胃癌的发病率下降相反，肠癌的发病率却增加。这也与饮食生活的迅速改善有关。持续的高脂肪饮食，使胆汁分泌旺盛，而胆汁酸则对大肠细胞的恶性变具有促进作用。再有，饮食中食物纤维的减少易于造成便秘，这或许是大肠发生癌变的原因之一。同样，乳腺癌、子宫体癌也与营养过度、体质的增强而使女性激素的分泌旺盛有很大关系。

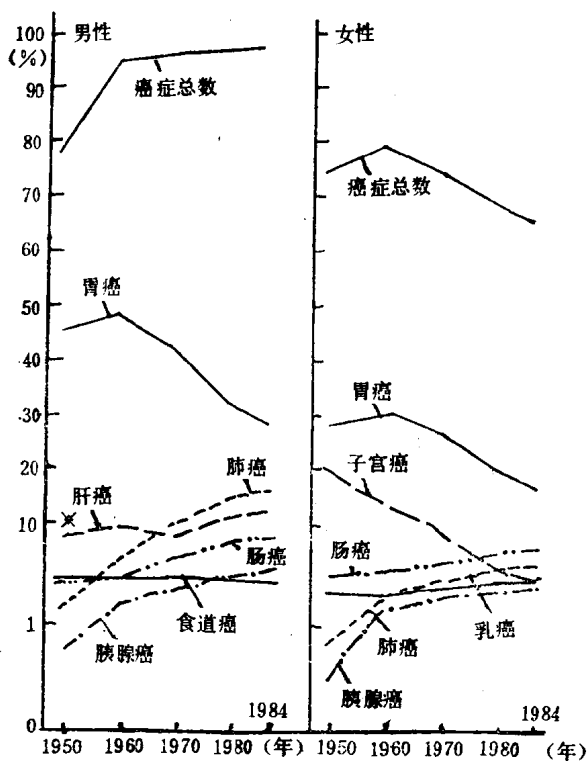


图1 人体各部位癌症标准化死亡率(对10万人口的统计)的年变化

(《人口动态统计》日本厚生省)

(注) * 包括胆囊和胆管。以1935年日本全国性别总人口为基准。肠癌中包括十二指肠、小肠、结肠、直肠、直肠乙状结肠移行部以及肛门部位的恶性肿瘤。

癌症的发生与生活方式有关

如果说，日本是胃癌大国，那么美国则是肺癌、肠癌、乳腺癌大国。流行病学研究表明，即使是日本血统的人，如果长住美国十几年，或者经受几代的美国生活方式，也易于罹患美国人的这类癌症（图2）。

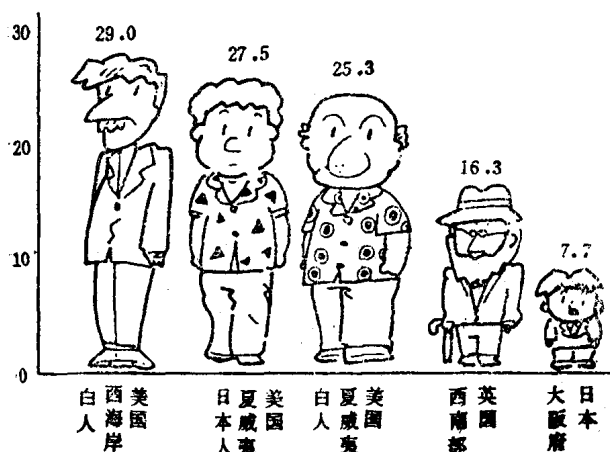


图2 结肠癌发病率比较

（日本大阪府医师会癌症统计报告）

所以会如此，这是因为癌症同其他成人疾病一样，也受风俗、环境、饮食等生活方式的深刻影响。癌症的发生，不仅日本和美国有这一差异，就是在日本，由于地区不同，癌症的发病也

有高发和低发地区的差异。

癌症的地区分布差异

日本厚生省曾发表了 1972—1984 年各都、道、府、县不同癌症死亡率的统计。

统计资料表明，癌症死亡率高的县有山形、秋田、和歌山、鸟取、岛根、佐贺、长崎等县；死亡率低的有冲绳、埼玉、千叶、神奈川等县。

胃癌死亡率高的是新潟、秋田、山形、富山、岛根、鸟取等日本海沿岸各县。

肝癌，多见于佐贺、福岡、长崎、德岛等西南各县。

女性当中，子宫癌死亡率高的 是香川、爱媛、高知、和歌山等县；乳腺癌死亡率高的 是东京等地。

上面所列不是发病率的统计，而是死亡率的统计。尽管死亡率与各地居民平均年龄和医疗条件有关，但不可否认生活环境和饮食习惯对致癌的巨大影响。

例如，日本秋田县男性胃癌死亡率最高，其邻县岩手则居中。这或许与秋田县人 以大米、咸菜为主要食物，而岩手县则多食蔬菜和其他多种食物有关。

上述看法虽属推测，但对这些地区差异性的研究，也许有助于解开癌症发病之谜。

世界第一长寿大国背后的癌冲击波

我们知道，日本人的平均寿命是世界第一。据1986年6月日本厚生省发表的寿命统计简表披露，日本女性平均寿命已突破80岁大关，达到80.46岁，居世界第一位。男性也已达到74.84岁，居世界第二位。联合国教科文组织的统计稍有不同，女性为世界第二位，男性为世界第一位。尽管统计方法有所不同，但日本是世界上平均寿命最长的国家，则确定无疑。

对平均寿命的这种飞速增长，日本厚生省认为，这是由于生活水平的提高、饮食方式的改善和防病体制的加强。其直接表现是老年人当中因脑血管意外而死亡的人数大幅度下降，婴幼儿的死亡数也大为降低。

不少人乐观地指出：“人的寿命如此延长下去，人生百岁并非梦想。”一般认为，男女寿命都稳定在80岁以上的时代即将到来。有的学者作了这样的预测：如解决了癌症死亡的问题，男性可增长3.24岁，女性可增长2.43岁。

控制癌症死亡，当然有可能使男女寿命延长到80岁。然而延长的寿命，最后还得遭受癌症的侵害而使人经历一番痛苦，岂不更加凄惨。为了使高龄化社会健康、幸福地发展，我们要研究高龄与癌症的关系，制定可行的对策。

癌症死亡的年龄分布

按各年龄段进行死因顺序调查分析证明，从