

★★★
防癌抗癌
宝典

Yingyong Gongnengxing Shiwu
FANGAI KANGAI

应用功能性食物 防癌抗癌



编著 徐 时



应用功能性食物
防癌抗癌

应用功能性食物 防癌抗癌



张颖 著

中国轻工业出版社

YINGYONG GONGNENGXING SHIWU
FANGAI KANGAI



应用功能性食物防癌抗癌

徐 时 编著

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

应用功能性食物防癌抗癌/徐时编著. —北京: 人民军医出版社, 2009.2

ISBN 978-7-5091-2497-0

I .应… II .徐… III.癌-食物疗法 IV.R730.59

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 003961 号

策划编辑: 于 岚 贝 丽 文字编辑: 赵 燕 责任审读: 周晓洲

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927273

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 9.75 字数: 239 千字

版、印次: 2009 年 2 月第 1 版 第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 29.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱、页者, 本社负责调换

合理饮食是健康的基石，把握饮食就是把握健康；
把握今天的饮食，就是把握明天的健康。

——世界卫生组织维多利亚宣言

内容

提要

本书从功能因子分析着手，介绍了具有抗癌、抗突变、增强免疫功能、升高白细胞、对放疗或化疗具有保护作用的食物共 163 种和必须回避的致癌、促癌食物或中药 9 种，还介绍了常见癌症的发病原因、防范要点、早期症状和具有抑制作用的食物或中药……内容丰富、新颖、实用。本书是一本应用功能性食物防癌、抗癌的科研成果荟萃，是防癌、抗癌的指南，为每家每户必备的生活用书。本书还可供肿瘤病房饮食和医师临床诊断用药时参考。

前

言

肿瘤，尤其是恶性肿瘤（癌），是当前危及人类生命的主要疾患之一。据报道，在我国 13 亿人口中，每年有 200 多万新发现的癌症患者；全国每死亡 5 人中，就有 1 人死于癌症；每 200 个家庭就有 1 个家庭遭到癌症发病或死亡的打击。癌症的可恶之处还在于发病在 35—54 岁最佳年龄阶段，病死率居各类死因之首，患上癌症的人深深地感到自己像被判了死刑。故长期以来，人们谈癌色变，生怕“癌魔”光顾。

恶性肿瘤对人类生命的威胁，引起了临床医学、药学和生物学专家们的重视。他们科研成果的问世好比雨后春笋；防治癌症功效的研究赛过百花争妍，一项更比一项强。1992 年美国国家科学院出版了《膳食与癌症》的权威性论著。科学地论述了肿瘤与膳食的关系，并分析统计出因癌症而死亡的美国人中约有 35% 的人与膳食有关，还明确提出了预防癌症的膳食指南。近 20 年来，除了致癌原因纷纷露出水面、治疗技术日趋先进以外，包括食物和药物在内的生物体内的活性物质与肿瘤和癌的关系，也被揭示出来：食物或中药中既含有能促癌、致癌的物质，又含有抗肿瘤、抗癌的物质，还含有抗突变、增强免疫功能、升高白细胞以及对化疗、放疗具有保护作用的物质。这些物质关系到癌症的预防和治疗。例如：广东咸鱼、烧烤的鱼或肉、霉玉米、吸烟等，依次分别是导致鼻咽癌、胃癌、肝癌、肺癌等的主要因素，远离它们就起到了预防作用；香菇具有抗肿瘤、抗突变、增强免疫力等多

种功能。文蛤粗提物制成的片剂可用于治疗肺癌，人参的各种制剂均可改善癌症患者的症状……诸如此类具有抗肿瘤、抗癌功能因子的食物或中药很多，了解并亲近它们就可以不生或少生癌症。癌症患者有的放矢地服食它们，也可为治疗助一臂之力，从而起到加强疗效、提高生活质量和延长生命的功效。

经向癌症患者调查，发现有 98% 的人承认自己毫无防癌知识；0.5% 的人标榜自己很讲卫生，但讲卫生的内容与防癌、抗癌毫不相干；有的自称吃东西还注意到色、香、味俱全，而他们所用的着色剂二甲基偶氮苯（奶油黄）虽是食品工业常用的着色剂，但却是肝脏的强致癌物。以上说明缺乏防范知识是我国每年新增癌症病人多达 200 万人的主要原因之一。为此，现将从医多年的知识积累并结合有关资料编著成《应用功能性食物防癌抗癌》一书。本书还编入了读者所喜闻乐见的防癌知识，愿您喜欢这本书。

为了准确地阐明食物或中药内所含物质对癌症的预防和治疗方面的有利的或不利的的作用以及常见癌症的发病原因、防范要点和早期症状等方面的知识，本书在编著过程中参考了有关文献 30 本，附书末。谨对文献的编著者和相关的出版社，致以崇高的敬意。

本书所列之用量，除特别加以说明者外，均是成人一日的食用量。凡本书未加说明用法用量者，请读者根据当时身体情况请医生决定。

欠妥之处，敬请批评指正。

徐 时
于苏州大学研究生院
2009 年 1 月 8 日



录

CONTENTS

第1章 肿瘤概述

- 一、突变与肿瘤 / 2
- 二、肿瘤的含义和恶性肿瘤的俗称——癌 / 2
- 三、恶性肿瘤的分类 / 3
- 四、导致肿瘤发生的主要因素 / 3
- 五、肿瘤的发生过程 / 6
- 六、与体内抗肿瘤有影响的因素 / 7
- 七、肿瘤的治疗 / 9
- 八、应用功能性食物抗肿瘤、防癌、抗癌 / 10
- 九、癌症不是传染病 / 11

第2章 食物的范围

- 一、传统食物 / 13
- 二、“药食同源”品种食物 / 14
- 三、“食品新资源”品种食物 / 14



第 3 章 营养与肿瘤

- 一、能量与肿瘤 / 16
- 二、脂肪与肿瘤 / 18
- 三、蛋白质与肿瘤 / 19
- 四、糖类与肿瘤 / 19
- 五、维生素与肿瘤 / 20
 - 1. 维生素 A / 20 2. 维生素 B₂ / 22
 - 3. 维生素 C / 23 4. 维生素 E / 25
- 六、微量元素与肿瘤 / 27
 - 1. 硒 / 27 2. 锗 / 29
 - 3. 碘 / 31 4. 钼 / 32

2

第 4 章 抗肿瘤、防癌、抗癌的功能性粮食

- 一、薏苡仁 / 33
- 二、绿豆 35
- 三、小麦麸 / 37
- 四、米皮糠 / 38

第 5 章 抗肿瘤、防癌、抗癌的功能性蔬菜

- 一、胡萝卜 / 40



- 二、大蒜 / 42
- 三、葱白 / 45
- 四、苤菜 / 46
- 五、海带 / 48
- 六、香菇 / 49
- 七、苦瓜 / 51
- 八、金针菇 / 53
- 九、魔芋 / 54
- 十、银耳 / 56
- 十一、紫菜 / 58

第 6 章 抗肿瘤、防癌、抗癌的功能性果品

- 一、大枣 / 60
- 二、山楂 / 62
- 三、龙眼肉 / 64
- 四、无花果 / 66
- 五、菱角 / 67
- 六、向日葵子 / 68

第 7 章 抗肿瘤、防癌、抗癌的功能性其他食品

- 一、海参 / 71
- 二、蚌肉 / 73
- 三、鳖 / 74
- 四、乌骨鸡 / 76
- 五、蜂乳 / 78



六、茶叶 / 80

七、百合 / 82

八、蜂蜜 / 84

第 8 章 抗肿瘤、防癌、抗癌的功能性“药食同源”品种食物

.....

一、葛根 / 87

二、甘草 / 89

三、茯苓 / 91

四、沙棘 / 92

五、木瓜 / 94

六、乌梅 / 96

七、肉桂 / 98

八、枸杞子 / 99

九、余甘子 / 101

第 9 章 抗肿瘤、防癌、抗癌的功能性“食品新资源”品种食物

.....

一、人参 / 104

二、丹参 / 107

三、生地黄 / 109

四、熟地黄 / 110

五、黄芪 / 112

六、绞股蓝 / 114

七、石斛 / 116



- 八、天冬 / 118
- 九、女贞子 / 120
- 十、杜仲 / 121
- 十一、红景天 / 123
- 十二、芦荟 / 124
- 十三、胡芦巴 / 126
- 十四、白术 / 128
- 十五、刺五加 / 129
- 十六、补骨脂 / 132
- 十七、龟甲 / 134
- 十八、赤芍 / 135
- 十九、白首乌 / 137
- 二十、珍珠 / 138
- 二十一、山茱萸 / 140
- 二十二、姜黄 / 141
- 二十三、远志 / 142
- 二十四、鳖甲 / 144
- 二十五、牛蒡子 / 146
- 二十六、牡丹皮 / 147
- 二十七、蜂胶 / 149
- 二十八、当归 / 150

第 10 章 具有抗突变作用的功能性食物

- 一、具有抗突变作用的传统食物 / 152
 - (一) 胡萝卜 / 152 (二) 茶叶 / 153
 - (三) 大枣 / 153 (四) 胡桃肉 / 153
 - (五) 韭菜 / 155 (六) 乌骨鸡 / 156



(七) 银耳 / 156 (八) 苤菜 / 157

(九) 香菇 / 157 (十) 文蛤肉 / 157

二、具有抗突变作用的“药食同源”品种食物 / 158

(一) 余甘子 / 158 (二) 枸杞子 / 159

(三) 沙棘 / 159

三、具有抗突变作用的“食品新资源”品种食物 / 159

(一) 姜黄 / 159 (二) 远志 / 160

(三) 人参 / 160 (四) 人参叶 / 160

(五) 西洋参 / 161 (六) 黄芪 / 162

(七) 绞股蓝 / 163 (八) 补骨脂 / 163

(九) 墨旱莲 / 163 (十) 女贞子 / 165

(十一) 龟甲 / 165 (十二) 鳖甲 / 165

第 11 章 具有增强免疫功能的功能性食物

一、具有增强免疫功能的传统食物 / 167

(一) 薏苡仁 / 167 (二) 山楂 / 168

(三) 山药 / 168 (四) 大枣 / 170

(五) 紫菜 / 170 (六) 蜂蜜 / 170

(七) 莲子 / 171 (八) 杧果 / 172

(九) 苤蓝 / 173 (十) 酸枣肉 / 174

(十一) 桑椹 / 176 (十二) 银耳 / 177

(十三) 鳖 / 178 (十四) 海参 / 178

(十五) 魔芋 / 178 (十六) 蚌肉 / 179

(十七) 大蒜 / 179 (十八) 苜蓿 / 179



(十九) 香菇 / 181 (二十) 海带 / 181

二、具有增强免疫功能的“药食同源” 品种食物 / 182

(一) 金银花 / 182 (二) 酸枣仁 / 183

(三) 桔梗 / 184 (四) 橘皮 / 185

(五) 黄精 / 187 (六) 沙棘 / 189

(七) 肉桂 / 189

三、具有增强免疫功能的“食品新资源” 品种食物 / 189

(一) 人参 / 189 (二) 五加皮 / 190

(三) 川牛膝 / 191 (四) 白术 / 193

(五) 绞股蓝 / 193 (六) 牛蒡子 / 193

(七) 蛤蚧 / 194 (八) 西洋参 / 196

(九) 积雪草 / 196 (十) 天麻 / 197

(十一) 罗布麻 / 198 (十二) 党参 / 199

(十三) 菟丝子 / 201 (十四) 牡丹皮 / 202

(十五) 芦荟 / 203 (十六) 丹参 / 203

(十七) 黄芪 / 203 (十八) 刺五加 / 204

(十九) 补骨脂 / 204 (二十) 沙苑子 / 204

(二十一) 石斛 / 206 (二十二) 女贞子 / 206

(二十三) 龟甲 / 207 (二十四) 鳖甲 / 207

(二十五) 蜂胶 / 208 (二十六) 当归 / 208

(二十七) 五味子 / 209 (二十八) 何首乌 / 210

(二十九) 墨旱莲 / 212 (三十) 刺莓果 / 213



第 12 章 具有升高白细胞或抗白细胞减少的功能性食物

一、具有升高白细胞功能的功能性食物 / 217

- (一) 紫菜 / 217 (二) 太子参 / 217
- (三) 补骨脂 / 218 (四) 枸杞子 / 219
- (五) 桑椹 / 219 (六) 墨旱莲 / 219
- (七) 女贞子 / 220 (八) 银耳 / 220
- (九) 升麻 / 221

二、具有抗白细胞减少的功能性食物 / 222

- (一) 黄精 / 222 (二) 五味子 / 223

三、具有治疗白细胞减少的功能性食物 / 223

- (一) 女贞子 / 223 (二) 刺五加 / 224

第 13 章 对化疗、放疗具有保护作用的功能性食物和中药

一、对化疗、放疗具有保护作用的功能性食物 / 225

- (一) 丹参 / 225 (二) 女贞子 / 226
- (三) 胡萝卜 / 226

二、对化疗、放疗具有保护作用的功能性中药 / 226

- (一) 莪术 / 226 (二) 蟾酥 / 228
- (三) 薄荷 / 229 (四) 灵芝草 / 229



第 14 章 远离具有致癌和促癌作用的食物和中药

- 一、远离具有致癌作用的食物和中药 / 231
 - (一) 槟榔 / 231
 - (二) 紫堇 / 232
 - (三) 喜马拉雅紫茉莉 / 233
- 二、远离具有促癌作用的中药和某些物质 / 233
 - (一) 甘遂 / 234
 - (二) 巴豆 / 234
 - (三) 寻骨风 / 235
 - (四) 肉豆蔻 / 236
 - (五) 鱼藤 / 236
 - (六) 土贝母 / 237

第 15 章 常见癌症的发病原因、防范要点和早期症状

- 一、鼻咽癌的发病原因、防范要点和早期症状 / 239
- 二、喉癌的发病原因、防范要点和早期症状 / 239
- 三、甲状腺癌的发病原因、防范要点和早期症状 / 240
- 四、食管癌的发病原因、防范要点和早期症状 / 241
- 五、原发性肺癌的发病原因、防范要点和早期症状 / 242
- 六、乳腺癌的发病原因、防范要点和早期症状 / 243



- 期症状 / 243
- 七、胃癌的发病原因、防范要点和早期症状 / 245
- 八、原发性肝癌的发病原因、防范要点和早期症状 / 245
- 九、胆囊癌的发病原因、防范要点和早期症状 / 246
- 十、胰腺癌的发病原因、防范要点和早期症状 / 246
- 十一、大肠癌的发病原因、防范要点和早期症状 / 247
- 十二、肾癌的发病原因、防范要点和早期症状 / 248
- 十三、膀胱癌的发病原因、防范要点和早期症状 / 249
- 十四、前列腺癌的发病原因、防范要点和早期症状 / 249
- 十五、子宫颈癌的发病原因、防范要点和早期症状 / 250
- 十六、子宫内膜癌的发病原因、防范要点和早期症状 / 250
- 十七、卵巢癌的发病原因、防范要点和早期症状 / 251
- 十八、白血病的发病原因、防范要点和早期症状 / 252

第 16 章 对各种常见癌症具有抑制作用的食物和中药

.....