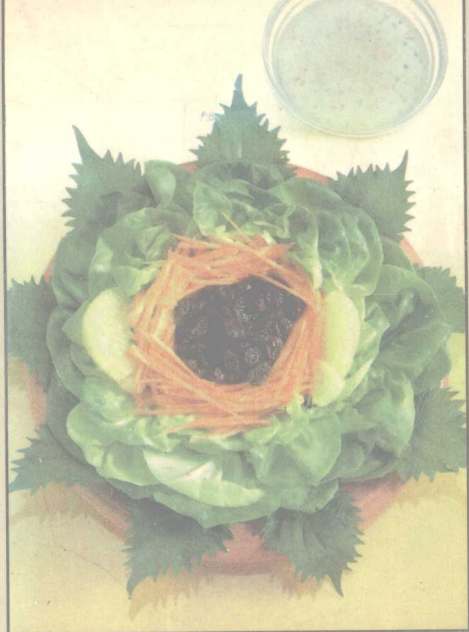




Bao Jian Fang

Ai Shi Pu

SHAN DAI

ZI WO

SHU XI

保健防癌食谱

SHAN DAI ZI WO SHU XI

◆ 善待自我书系 ◆

中国出版社

善待自我书系

保健防癌食谱

赵泽贞 著

中国社会出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

保健防癌食谱 / 赵泽贞著. - 北京: 中国出版社, 2000.1

(善待自我书系)

ISBN 7-80146-289-0

I. 防… II. 赵… III. 癌-预防 (卫生) - 菜谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 67168 号

丛 书 名: 善待自我书系
书 名: 保健防癌食谱

著 者: 赵泽贞
责任编辑: 林晓靖

出版发行: 中国出版社 邮政编码: 100032
通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦
电话: 66051698 电传: 66051713
经 销: 各地新华书店

印 刷 厂: 保定市大丰彩印厂
开 本: 850×1168mm 1/32
印 张: 12.5
字 数: 255 千字
版 次: 2000 年 1 月第一版
印 次: 2000 年 1 月第二次印刷
印 数: 5001-10000 册

书 号: ISBN7-80146-289-0/C·119
定 价: 19.80 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)



言

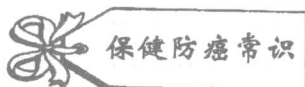
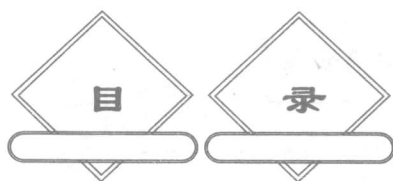
本书除介绍保健、防癌常识以外，还将为防癌饮食 14 条方法在实施中具体化、普及化，融知识性、科学性、实用

性为一体，内容丰富，资料翔实，通俗易懂，是一本运用于
广大家庭的保健读物。

在编写过程中除个人的研究成果及观点外，参考了国内
外大量科技文献及书籍，资料来源广泛，不便于一一注明出
处，谨在此向原作者深表谢意。因本人水平有限，时间紧
促，错误之处在所难免，恳请广大读者及同行专家给予指
正。

赵泽贞

1999年9月9日于石家庄



一、21 世纪癌症将是人类的第一杀手·····	(1)
二、肿瘤发病率上升的几种因素·····	(1)
三、环境致癌因素有哪些·····	(3)
四、环境致癌因素有哪些特点·····	(5)
五、什么是环境诱变剂·····	(6)
六、诱变剂是否都有害·····	(7)
七、长期接触环境诱变剂易诱发癌症·····	(7)
八、化学环境诱变剂及致癌物的种类·····	(8)
九、环境诱变剂是怎样诱发癌变的·····	(8)
十、与肿瘤有关的机体内因有哪些·····	(9)
十一、肿瘤的预防·····	(10)
十二、预防癌症的几条建议·····	(11)
十三、有抗突变防癌作用的食物·····	(15)
十四、防癌保健餐饮配膳过程中的注意事项·····	(17)



保健防癌食谱

一、蔬菜类	(19)
二、禽类	(137)
三、鱼虾类	(165)
四、肉类	(185)
五、豆类及其制品	(207)
六、蛋类	(266)
七、汤类	(279)
八、粥类	(307)
九、主食类	(362)
十、茶、饮料类	(386)



保健防癌常识

一 21 世纪癌症将是人类的第一杀手

当前国内外学者公认恶性肿瘤已是威胁人类健康的一类常见病多发病,据世界卫生组织预测 21 世纪癌症将是人类的第一杀手。目前,每年全世界约有 630 万人被癌症夺去生命。我国每年有 130 万人死于癌症,现有癌症病人不少于 200 万人,并以每年 3% 的速度递增,大量的统计资料表明目前大多数国家和地区肿瘤死亡率已占死因的第二位甚至首位。并且肺癌、肝癌、白血病、肠癌、乳腺癌、胃癌等几种主要肿瘤发病率仍在不断上升。近年来发现癌症正在向中青年逼近,某些癌有低龄化趋势,如中国 20-35 岁年龄段的青年人胃癌的发病率近年较 70 年代增加了近一倍,一些英才因癌而早逝,实令世人痛心。

二 肿瘤发病率上升的几种因素.



1、传染病发病率及死亡率急剧下降，肿瘤死因顺位相对上升：

由于医学科学的发展使严重危害人类生命的传染病被消灭或传染病的病死率大大降低,如世界卫生组织于1979年10月26日宣布全球已消灭了天花,我国1984年已控制了鼠疫,霍乱也已基本得到了控制,结核病、痢疾、血吸虫病的死亡率大大降低,我国90年代较70年代传染病及肺结核死亡率分别下降了69.42%及66.56%,所以肿瘤等慢性病所占死亡原因的顺位相对上升。这是医学发展的必然趋势及结果。

2、人类的平均寿命延长，肿瘤患者相对增多：

由于人类生活水平不断提高,医疗保健条件改善,战争及自然灾害减少,延长了人类的平均寿命。我国解放前平均寿命是 30 岁,1981 年我国人口平均预期寿命为 67.88 岁(男 66.4 岁,女 69.35 岁)90 年代已达 70 岁以上,我国 60 岁以上老人已 1.2 亿,到 2000 年我国将进入老龄社会。大部分癌症的发病及死亡年龄多在 40 岁以上,过去有相当一部分未还到患癌症的高发年龄就失去生命,近年开始,老年人口比例大大增加,自然癌发病率相对上升。单纯就该因素而论,这是科学进步的结果,不必忧虑及惊慌。

3、诊断技术水平的提高增加了癌症检出率:

随着医学现代科学技术的发展出现了同位素检测多种肿瘤标志物、病理、超声波、CT、ECT、核磁共振等先进诊断技术普遍用于临床，大大提高了诊断水平，增加了癌的检出率，检出患者相对增多，过去部分癌患者被误诊，未计算在癌症患者中。

4、新的抗癌药物及治疗手段不断问世：

医疗水平不断提高，延长了癌患者的寿命，存活率上升，故癌症患病人数相对较多。

5、环境污染是肿瘤发病率上升的重要因素：

随着现代工业的高速发展，环境污染较严重，以化学污染为主的环境致癌因素在不断增加，促使癌症的发病率及死亡率呈上升趋势。癌症的发病因素较复杂，是多因素的，既有人体内又有外界环境致癌因素，国内外已公认的环境因素占 80-90%。

6、不良的生活方式是癌症发病不可忽视的重要因素。

吸烟、酗酒、心理压力过大、生活不规律、缺乏适当体力劳动及体育锻炼、肥胖、爱吃油炸熏制烧烤和霉变食品，卫生习惯差及不良行为引起艾滋病病毒，乙肝病毒、EB 病毒、黄曲毒素等感染，能诱发癌症的发生及发展。

7 不良的膳食因素。

美国报告在死于癌症的人中约有 35% 是由膳食引起的，我国也认为约 30-40% 的癌与饮食因素有关。世界癌症基金会 1997 年出版的《食物·营养与癌症的预防》大型报告总结了近十几年来全球 4500 项领先的研究结果，结论是 30-40% 的癌与饮食及生活方式有关。

三 环境致癌因素有哪些

1、空气污染：

随着工业、交通的发展，空气污染，大部分城市污染超标。煤烟中的多环芳烃类化合物，尤其苯丙(a)芘有强烈的

致癌毒性，汽车尾气中的铅、砷有致癌性，部分装修材料中的苯类、酚类、醛类及油漆中的多氯联苯有一定的致突变致癌性，加上吸烟及炉灶烟雾可造成室内空气多种有害物质混合污染。人的呼吸道总面积约 $60-90\text{M}^2$ ，每天吸入须 12M^3 空气，人 1 个月不吃饭，5 天内不饮水尚能生存，而断绝空气 5 分钟就可死亡，每天所需空气量是食物及水的 10 倍，可见空气对人体健康的重要性。空气污染主要引起肺癌，所以肺癌发病率上升速度最快，在大城市已居各种癌症之首，每 10—15 年上升 1 倍。

2、水污染：

生命源于水，水是构成机体的重要组成部分，人体一切生命活动和生化反应都需在水的参与下完成，如果水系造成污染，直接威胁人的健康及生命。工业废水中的一些致癌物渗入饮用水源造成污染。据第 30 届国际地质大会报告，全球一半人口靠地下水生存，一半已遭污染，每年约有 5 万人死于水污染病。有的报告饮用水中已检测出 765 种有机物，其中 20 种有不同程度的致癌性，可疑致癌物 23 种，促癌物 18 种，致突变物 56 种。

3、农药的污染：

自 1944 年开始用 DDT 杀虫剂后，各种农药相继问世，目前估计全世界每年向大自然约投放数百万吨农药，有人报告仅有 1% 对目标生物起杀伤作用，99% 落入土壤，逸入空气，或残留在农作物上，乃至瓜果及粮食上。农药进入大气后随气流传播甚远，因而未用过农药的地方也受到污染，据 80 年代的调查，喜马拉雅山顶的雪、北冰洋的水、南极洲的企鹅体内都检出过有机氯农药。部分农药有致畸致癌毒

性，如橙色落叶剂是一种除草剂，其毒性相当 TTD 的 1 万倍。

4、食品污染：

由于农药过量使用或用药后过早采摘，或由于乱用食品添加剂及化学合成着色剂造成污染，或饮水污染导致食品污染。

5、医源性污染：

某些化学药物有一定的毒副作用，例如治疗肿瘤的化疗药物环磷酰胺、丝裂霉素 C 等，有一定的致突变效应，在治疗肿瘤的同时，长期应用也有引起第二种肿瘤的危险性。放疗中的 γ 射线，诊断用的 X 线等可诱发肿瘤，不过用量较小，用过的病人不一定会引发肿瘤。

6、物理及生物污染：

环境致癌因素还包括物理及生物因素，例如噪声长期超标也是促癌因素。核污染诱发白血病。过度紫外线照射及 X 射线照射诱发皮肤癌及白血病。放射性氡气引发肺癌。生物污染有黄曲霉菌毒素、杂色霉菌毒素、灰黄霉菌毒素、念珠菌毒素、乙肝病毒、EB 病毒、单纯疱疹病毒、艾滋病病毒、一些植物中的黄樟素、蕨毒、单宁等与癌的发生有相关性。

四 环境致癌因素有哪些特点?

1、低剂量的长期性:

因受大气、水、土壤的稀释及冲淡，浓度较低，但接触时间长，甚至终生接触。

六 诱变剂是否都有害

从广义的角度讲，环境中的诱变剂并不一定都是有害的，突变本身就是生物进化的动力，没有突变就不会出现新品种，如农牧业生物育种工程中使用诱变剂，利用诱导突变的原理培育出许多新品种，取得了成功及丰产。

七 长期接触环境诱变剂易诱发癌症

对于已经与环境形成相对稳定及平衡的人类机体来讲，如课接触诱变剂的量达到产生毒理效应则对人类健康产生极为不利的影响。在当今的世界上当人们用自己的智慧创造了世界物质文明为人类本身创造着幸福的同时，也在无意的或不自觉的行为中破坏着自己的生活环境，致使出现了十分令人不安的全球性环境污染问题。尤其近几十年来，在工业化、化学合成、核能等方面取得了巨大的进展，农药、化肥、医药、射线、塑料、化妆品、合成洗涤剂、防腐剂、着色剂、有机染料、一些化工新产品等，确实丰富了人们的物质生活，为衣食住行带来了很大方便。这些新合成的化学物质已达 700 多万种，并大约每年以 25 万种的速度不断问世，其中批量生产投放市场用于生活消费的每年可达数千种，其种类及数量在爆炸性地增长，通过各种渠道进入用户手中，最终分布到人类的环境中。对这些物质，有的来不及测试就投放于市场，直接进入环境，其对人类是福还是祸，会不会有致突变、致畸变、致癌变的“三致”作用，会不会影响子孙后代和人类基因库，以至于影响各民族的素质，是令人十分担心的。目前癌症死亡率上升，遗传疾病已达数千

种，与环境诱变剂的增加有因果关系。化学物质生产过多，带来了高代价的牺牲。

八 化学环境诱变剂及致癌物的种类

环境诱变剂及致癌剂包括化学性的、物理性的及生物性的三大类，其中化学性的是主要的。化学诱变剂和化学致癌物及可疑致癌物种类繁多，多环芳烃类中的苯并(a)芘、1、2、5、6苯蒽等能引起人的肺癌、皮肤癌及上消化道等部位的肿瘤。芳香胺类中的乙萘胺、甲萘胺、联苯胺致膀胱癌。直接烷化剂中的芥子气、双氯甲醚、氯甲甲醚、氯乙烯等可致肺癌。一定量的汞、砷、铅、铬、镍、铍、铂、表石棉、酚、有机氯农药等也有致癌作用。致癌物种类繁多，化学物质占90%以上，其中人工合成的化学物质，以惊人的速度在增加。

九 环境诱变剂是怎样诱发癌变的？

各种致癌物以各种形式存在于人类生活及工作环境中，如存在于水、空气、土地、食品、食品包装材料、食品添加剂、防腐剂、香烟、药物、农药、化妆品、染发剂、废气、废水、废渣、个别家电及医疗用品中通过饮食、呼吸、皮肤接触、照射等方式而侵害人体，使细胞遗传信息发生改变，在细胞分裂及繁殖过程中传递子代细胞，使其具有新的遗传特性，发生突变乃至癌变，这是因为环境诱变剂反复作用于细胞，改变或破坏其基因，使核苷酸顺序打乱，造成DNA复制发生错误，改变了遗传基因特性，使细胞癌变，不受限

伤、怨恨、长期情绪低落对癌的发生有一定影响。

6、不良的生活习惯：

如吸烟、酗酒、饮食结构不合理、高脂肪高盐饮食、嗜食油炸食品及熏制食品、蔬菜及水果摄入量少、炒菜过热、缺乏体力活动等均属肿瘤发病的危险因素。

十一 肿瘤的预防

目前肿瘤的病因虽然尚未彻底阐明，给预防工作带来一定困难，但已知 80-90% 的肿瘤与环境致癌因素有关，其中 90% 为化学因素，又因肿瘤的发生 30-40% 与个人的饮食因素生活习惯有关，这就为预防工作提供了条件，并且肿瘤的发生及发展有一定的规律及过程，致癌物对机体的作用有一长期慢性过程，并非一接触了致癌物就患癌，而需经过数年甚至几十年的时间，其时间的长短以及是否最后患癌，取决于致癌因子的强弱和人体各种内因（如免疫力大小、精神好坏）等逐多因素。虽癌症病程短，发展快，但潜伏期较长，长期反复接触致癌物后，在癌变前有一个“癌前期病变”阶段，该时间较长，在该阶段如果致癌因素继续作用一定时间，其中一部分“癌前病变”可变为原位癌，继续发展成浸润癌。一般情况下，经常不断接触致癌因素 10 年以上就有可能诱发出癌前期病变，约再经过 10 年潜延，一部分形成原位癌，属于早期癌，一般无症状，需经过 1 年到几年的时间就变成了有症状的浸润癌，到这个阶段就进入了快速增殖时期，如不治疗，即进入中晚期。由以上发生发展过程可见，在发生原位癌以前约有 20 年的时间可采取预防措