

用营养
抵抗疾病
为身体
加油

每天清除 癌细胞

65
种食材

130 种食物搭配

王海玲·编著

防癌食物营养大揭秘



每天清除 癌细胞

防癌食物营养大揭秘

王海玲·编著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BIDING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

每天清除癌细胞：防癌食物营养大揭秘/王海玲编著. —北京：电子工业出版社，2018.6

ISBN 978-7-121-33962-2

I. ①每… II. ①王… III. ①癌—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第065495号

责任编辑：郝喜娟

特约编辑：赵卫平

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：12 字数：230千字

版 次：2018年6月第1版

印 次：2018年6月第1次印刷

定 价：59.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：haoxijuan@phei.com.cn

食物量示意图

谷类 60克/份



荞麦 · 60克



荞麦 · 60克



荞麦 · 60克

豆类 50克/份



红小豆 · 50克



红小豆 · 50克



红小豆 · 50克

薯类 88 ~ 100克/份



土豆 · 100克



土豆 · 可食88克



土豆 · 100克

蔬菜 100克/份



菠菜 · 100克



菠菜 · 100克



菠菜 · 100克



西蓝花 · 100克



西蓝花 · 100克



西蓝花 · 100克

水果 80 ~ 200克/份



苹果 · 200克



苹果 · 200克



苹果 · 200克



香蕉 · 120克



香蕉 · 可食80克



香蕉 · 120克

肉类 100克/份



瘦肉 · 100克



瘦肉 · 100克



瘦肉 · 100克

器具和
参照物



直径11.5厘米，深3厘米



直径7.5厘米



直径6厘米，深2.5厘米



直径13厘米，深4.5厘米



直径13厘米，深4.5厘米



直径9.5厘米



直径8.5厘米，深3.8厘米



直径15厘米，深5厘米

【 序 言 】

癌症，生活中经常听说，人人谈之色变。统计资料显示，近年来，在人类疾病谱中癌症已成为重要的死亡原因。

乳腺癌居女性高发癌症之首，中国人死于肝癌的比例是全球平均水平的 4 倍，死于胃癌的比例是全球平均水平的 2 倍。癌症给人们留下了“不治之症”的印象，令人望而生畏。

癌症真的这么可怕吗？

癌症真的不可救治吗？

癌症真的无法预防吗？

答案：当然不是。

现代研究发现，癌细胞产生的原因是基因结构的变异，随着年龄的增长，每个人的身体内都有可能产生癌细胞，但不一定危及生命。很多癌症是可以通过早期发现、早期诊断、早期调养、早期治疗而治愈的。即使是晚期癌症，通过合理的治疗和调养，生存时间也可以延长，也就是说，癌症并不等于死亡，癌症是可防可控的。

大量医学研究证实，至少有 35% 的癌症与饮食有关。换言之，很多癌症是“吃”出来的。例如：

经常吃滚烫食物的人，容易患食管癌。

喜欢大鱼大肉、不爱吃青菜的人，患肠癌的概率较高。

长期酗酒的人，容易伤肝，会增加患肝癌的风险。

嗜吃烟熏、油炸或烧烤食物，会增加患胃癌或食管癌的概率。

此外，防癌专家指出：“从日常饮食中摄取均衡的营养，养成良好的饮食习惯，是远离癌症的重要一步。”那么，摄取什么营养素能防癌抗癌呢？家常食材怎么吃才能发挥最佳的防癌功效呢？

基于此，我们精心编写了《每天清除癌细胞：防癌食物营养大揭秘》一书。我们编写本书的目的，不是探讨治疗癌症的新方法，而是讲述如何通过饮食来预防癌症，因为“预防胜于治疗”。

本书开篇介绍了大家非常关心的有关癌症的常识，以帮助读者正确认识癌症，避免因对癌症的陌生而产生恐惧。接着，详细介绍了 22 种防癌抗癌营养素、65 种防癌抗癌食材及常见癌症的饮食预防细节，从而指导读者科学、有效地通过饮食来达到防癌抗癌的目的。

目录

绪论

关于防癌抗癌的 Q&A

癌细胞从何而来	· 001 ·
每个人体内都有癌细胞吗	· 002 ·
癌症会传染与遗传吗	· 003 ·
哪些人是癌症的高危人群	· 004 ·
哪些器官更容易发生癌变	· 004 ·
长息肉就是得癌症吗	· 005 ·
癌症的早期信号有哪些	· 006 ·
怎样做好癌症的自我诊断	· 007 ·
肥胖者真的容易得癌症吗	· 008 ·
全素食可以防癌抗癌吗	· 009 ·
怎样吃肉才健康、防癌	· 010 ·
世界癌症研究组织推荐的防癌食物有哪些	· 012 ·

PART

1

调免疫、促排毒，防癌首先要强健体魄

免疫力——抵御病原体，清除癌细胞	· 013 ·
五大营养素，有效提升免疫力	· 015 ·
均衡膳食“金字塔”，你吃对了吗	· 019 ·
权威推荐：多吃食物，少吃食品	· 021 ·
吃对一日三餐，免疫力自然强	· 022 ·
体内“毒素”是致癌的根源	· 026 ·
这样吃，促排毒、净化内环境	· 029 ·
科学饮水，清肠道、促排毒	· 031 ·

PART

2

膳食纤维，整肠道、排毒素、防肠癌

膳食纤维是清洁肠道、预防肠癌的利器	· 033 ·
荞麦 肠道的“清道夫”	· 035 ·
玉米 “食物中的黄金”	· 036 ·
燕麦 营养丰富的“粗粮之王”	· 037 ·
红小豆 利尿、排毒、防癌	· 038 ·
红薯 减少致癌物的堆积	· 039 ·

芹菜 通便排毒的“万能药菜”

· 040 ·

黑木耳 吸附肠道内的毒素

· 041 ·

PART

3

三大维生素，预防癌症的王牌营养素

维生素 A：维护上皮组织健康，加速细胞修复

· 042 ·

胡萝卜素：抗氧化性强，可转化为维生素 A

· 044 ·

胡萝卜 廉价的防癌“小人参”

· 045 ·

南瓜 降脂降糖、预防乳腺癌

· 046 ·

茼蒿 提升抵抗力、通便防癌

· 047 ·

菠菜 富含维生素 A 的“鹦鹉菜”

· 048 ·

豌豆苗 促进代谢的“龙须菜”

· 049 ·

哈密瓜 抗氧化、增强免疫力

· 050 ·

木瓜 营养丰富的“百益果”

· 051 ·

枸杞子 药食两用的“东方神果”

· 052 ·

维生素 C：有效阻断致癌物的生成

· 053 ·

西蓝花 国际公认的抗癌尖兵

· 055 ·

苦瓜 降糖防癌的“君子菜”

· 056 ·

青椒 增进食欲、降脂减肥

· 057 ·

猕猴桃 有效防癌的“奇异果”

· 058 ·

橙子 富含维生素 C 的“疗疾佳果”

· 059 ·

柠檬 含多种抗癌物质的“药果”

· 060 ·

山楂 消食抗癌的“胭脂果”

· 061 ·

红枣（鲜）天然的“维生素丸”

· 062 ·

维生素 E：保护细胞，清除自由基	· 063 ·
芝麻 黑白双色的“仙家食物”	· 065 ·
杏仁 神奇的益寿抗癌坚果	· 066 ·
核桃 防癌抗衰老的“益智果”	· 067 ·
榛子 有效防止细胞氧化	· 068 ·

PART

4

矿物质，维持人体代谢，对抗癌细胞

钾元素：防癌抗癌的神奇矿物质	· 069 ·
蚕豆 维持体内矿物质群平衡	· 071 ·
土豆 高钾低钠的“地下苹果”	· 072 ·
竹笋 吸脂肪癌的“刮油菜”	· 073 ·
芦笋 防癌抗癌的“蔬菜之王”	· 074 ·
香蕉 含钾丰富的“果中皇后”	· 075 ·
硒元素：微量元素中的“防癌之王”	· 076 ·
大麦 常喝大麦茶降糖防癌	· 078 ·
香菇 富含硒的“百菇之王”	· 079 ·
锌元素：增强白细胞的战斗力	· 080 ·
小米 锌含量在谷物中名列前茅	· 082 ·
南瓜子 保护性腺、预防前列腺癌	· 083 ·
牡蛎 营养独特的“海洋牛奶”	· 084 ·
镁元素：有助于抗癌的“天然镇静剂”	· 085 ·
苋菜 含镁丰富的“长寿菜”	· 087 ·

绿豆 解毒防癌、利尿防暑	· 088 ·
黑豆 抗氧化、预防乳腺癌	· 089 ·
碘元素：调节甲状腺，预防癌症	· 090 ·
海带 碘、钾等矿物质的宝库	· 092 ·
紫菜 促进代谢、抑制癌细胞	· 093 ·
钼元素：阻断强致癌物的合成	· 094 ·
扁豆 富含矿物质的“豆中之王”	· 096 ·
豌豆 阻断亚硝胺类化合物生成	· 097 ·

PART

5

植物化学物，防病、抗癌的新明星

多酚：保护心血管，清除自由基	· 098 ·
苹果 降低胆固醇、预防癌症	· 099 ·
绿茶 世界卫生组织推荐的健康饮品	· 100 ·
红酒 红酒多酚有助于美容防癌	· 101 ·
花青素：天然的抗氧化剂	· 102 ·
紫米 富含花青素的“长寿米”	· 103 ·
茄子 抗衰防癌的紫色蔬菜	· 104 ·
葡萄 抗氧化、抑制癌细胞	· 105 ·
蓝莓 《时代》推荐的健康浆果	· 106 ·
异黄酮：调节激素，预防乳腺癌	· 107 ·
黄豆 异黄酮的最佳来源	· 108 ·
豆腐 补充优质蛋白质，预防癌症	· 109 ·

吲哚类化合物：有效抑制致癌因子	· 110 ·
菜花 十字花科的“良药”	· 111 ·
白菜 家常菜中的防癌明星	· 112 ·
有机硫化物：杀菌、抑癌功效显著	· 113 ·
洋葱 生食最能发挥健康功效	· 114 ·
白萝卜 餐桌上的抗癌佳品	· 115 ·
番茄红素：防癌抗癌的“植物黄金”	· 116 ·
番茄 番茄红素的天然仓库	· 117 ·
芒果 有助于预防结肠癌、乳腺癌	· 118 ·
多糖体：抑制癌细胞生长	· 119 ·
银耳 含有银耳多糖的“菌中之冠”	· 120 ·
猴头菇 养胃，防癌又抗衰	· 121 ·

PART

6

不可不知的其他防癌营养素

乳酸菌：改善肠道菌群，预防肠癌	· 122 ·
ω-3 脂肪酸：降低胆固醇，抑制癌细胞	· 124 ·
鲈鱼 公认的无公害食物	· 125 ·
沙丁鱼 DHA、EPA防止细胞癌变	· 126 ·
叶酸：维持细胞正常分化，防止突变	· 127 ·
油菜 榨汁饮用能补叶酸	· 128 ·
莴笋 丢弃嫩叶不可取	· 129 ·
维生素 U：促进溃疡愈合，预防胃癌	· 130 ·

PART

7

这样吃，容易诱发癌症

肥肉，易造成热量过剩，引发肥胖	· 131 ·
熏烤肉类，含致癌的苯并芘	· 132 ·
腌制食品，含大量亚硝酸盐	· 133 ·
油炸食品，常吃会增加患癌风险	· 134 ·
食品添加剂，过量摄取会引发癌症	· 135 ·
发霉变质食物，容易导致肝癌	· 137 ·
嗜好甜食，糖为癌细胞提供养料	· 138 ·
果蔬残留农药，是致癌的元凶之一	· 139 ·
汞、镉等摄取超标，破坏免疫系统	· 140 ·

PART

8

常见癌症的饮食预防

肺癌——远离香烟，注意烹饪方式	· 142 ·
胃癌——清淡饮食，细嚼慢咽	· 146 ·
肝癌——控酒护肝是关键	· 151 ·
食管癌——喜食烫食惹的祸	· 156 ·

肠癌——润肠通便是重点	· 159 ·
肾癌——避免高蛋白、高嘌呤饮食	· 163 ·
乳腺癌——吃豆类食物，慎喝咖啡	· 165 ·
宫颈癌——多温热，少寒凉	· 168 ·
前列腺癌——控制热量，补充营养	· 171 ·
附录 // 有效防癌抗癌的营养素	· 174 ·

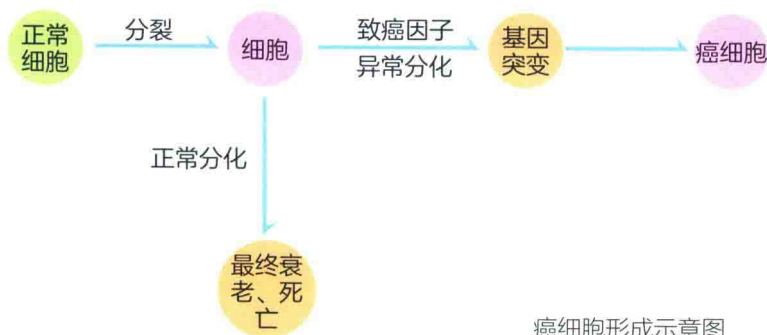
绪论

关于防癌抗癌的Q&A

癌细胞从何而来

癌症是恶性肿瘤，其细胞生长和分裂速度快于正常细胞，且往往会转移到其他组织。那么，癌细胞从何而来呢？

细胞是人体结构的基本单位，每时每刻都在新陈代谢。一个正常的细胞，大约可进行 70 次分裂，随后便不再进行分裂，停止生长并逐渐凋零死亡。而在细胞生长、衰老的过程中，会受到一些致癌因素的影响，比如不良的生活习惯、营养失调、化学物质或辐射等，由此发生基因突变。变异的细胞首先形成核异质细胞，不过人体通过调节自身免疫力可消除这些核异质细胞，使细胞正常化。但如果致癌因素较强、持续存在或人体免疫力降低，核异质细胞就可能会变成癌细胞。一般情况下，癌细胞不按正常细胞的新陈代谢规律生长，而是无限制地迅速生长，从而破坏正常人体组织及其功能。



癌细胞形成示意图

每个人体内都有癌细胞吗

现实生活中人人谈癌色变。其实每个人体内都有癌细胞，这并不是危言耸听。病理学家经过大量尸体病理检查后发现，死亡原因虽然不同，但几乎每个人的体内都能检出癌细胞，只不过绝大多数人体内癌细胞很少。

那么，有了癌细胞是不是就会得癌症呢？答案是否定的。癌症专家指出：“癌细胞不等于癌症，也不等于肿瘤。”

科学研究表明，通常情况下，当癌细胞数目不超过 100 万个的时候，机体自身的免疫力可以把它们消灭，比如人体内的白细胞会把它们吞噬掉。但如果人体免疫力下降或致癌和促癌物质作用强烈，就会使癌细胞数目急剧增多，超过机体能够自行消灭的数量，存活下来的癌细胞经过一段时间的积累，最终会诱发癌症。

也就是说，虽然人体内有癌细胞，但并不一定会得癌症，重点还在于预防。如果不重视预防的话，从癌细胞演变到癌症的时间就会缩短。反之，如果重视防癌抗癌，这个时间就会延长，患癌症的概率会大大降低，或者有生之年都不会被癌症侵袭。



防癌专家提醒

我们应该清楚：癌细胞 ≠ 癌症，
肿瘤 = 良性肿瘤 + 恶性肿瘤，良
性肿瘤不是癌症。