



食物防癌指南

程剑华 编著

江西科学技术出版社

(赣)新登字第003号

内 容 提 要

本书科学地阐明了食物与癌症发生发展的关系，揭示了各国防癌长寿的奥秘，介绍了我国及外国食物防癌的原则和方法，并根据作者的临床经验对肿瘤患者的饮食提出了指导意见。本书还以中西合璧的形式对百余种抗癌食物的营养价值、掌故趣谈、药用功效、研究进展、临床应用等作了详细论述。并精选抗癌食疗方数百个，易学易做，适合家庭制作和食用。

本书内容丰富，实用性强，看得懂，学得会，用得上。可供广大医务工作者和科研人员参考。它既是肿瘤患者及家属的案头之友，又是每个家庭防癌保健的良师益友。

食物防癌指南

程剑华 编著

江西科学技术出版社出版

(南昌市新魏路)

江西省新华书店发行 南昌市光华印刷厂印刷

开本787×1092 1/32印张 10 字数 24万

1993年3月第1版 1993年3月第1次印刷

印数1—5,000

ISBN7-5390-0618-8/R·129 定价：6.00元

前 言

利用饮食预防和治疗疾病,在我国已有悠久的历史。传说神农氏尝味百草,开拓食物来源并发现药物,故有“药食同源”之说。在我国医学史中,饮食和营养随着医学的发展而不断深入认识。饮食与疾病的发生和发展有关,人们在实践中也积累了大量饮食治疗疾病的经验,使食物营养学和临床治疗学有机地结合起来,发展成为食物治疗学及食用药物学。我国古典医籍《内经·素问》脏气法时论篇曰:“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气。”指出以谷果肉菜调养治疗疾病,为后来食物治疗学奠定了理论基础。到隋唐时代,已有《食经》、《养生要集》、《食疗本草》等饮食疗法的专著。唐代大医学家孙思邈在其巨著《千金方》“食治篇”一卷中指出治病“须先洞晓病源,知其所犯,以食治之,食疗不愈,然后命药。”并广泛运用食物治病,较西方医学早数百年。元朝的忽思慧在《饮膳正要》中总结了食物烹调、饮食卫生等经验,并详尽写出食谱及食疗诸方。明朝李时珍《本草纲目》更为详尽记载了食用植物及动物在医学上的应用。由于饮食疗法既不像药物那样容易使患者厌服,又不同于一般饮食的平淡而少变化,故深受患者的欢迎,并同时能使病人树立战胜疾病的信念。近代名医张锡纯说食疗“病人服之,不但疗病,并可充饥,不但充饥,更可适口,用之对症,病自渐愈,即不对症,亦无他患,诚为稳妥之方也。”饮食疗法将饮食与治疗、营养、保健有机结合起来,成为祖国医学百花园中一棵独特的奇葩。食物疗法,从远古至今,源远流长,是中华民

族的伟大发明创造,是祖国医学极有价值的珍贵财富。无论从预防医学,还是临床医学领域中都呈现出它的优越之处和重要作用。

恶性肿瘤现已成为危及人类生命的最严重疾病。据世界卫生组织初步统计,全世界每年新患癌症的人数为 700 万,死于癌症的人数达 500 万,约占世界总死亡率的 12~25%。饮食与人的健康生存息息相关,据美国卫生基金会和国家癌症研究所估计,现在癌症的 50%是由饮食造成的,这里包括食物及其添加物和污染物。流行病学调查表明女性癌症死亡率的 1/2,男性癌症死亡率的 1/3 与食物有关。为此,世界各国对癌症的研究不断向各个领域纵深发展。营养防癌、食物防癌正是所研究的课题之一。我国的食物丰富多采,这些食物既是美味佳肴,又是济世良药,食物防癌必将有美好的前景。诚如有的学者所说:“营养疗法和饮食疗法,还是临床上一块未经很好垦殖的处女地,如果把我们的视野暂时从传统的药物疗法方面移开,注意一下容易忽视的一日三餐,也许对治疗某些难治之症和一些原因不明的不治之症会产生令人鼓舞的结果。”由于饮食是可以合理调整的,营养是可以人为控制的,故食物防癌的方法正趋于代替以往避免接触能致癌物的预防途径。同时,我国大量的癌症病人在治疗期间和康复期,饮食治疗是一个很重要的环节。吃怎样的食物才能对癌症的治疗有利,如何增加营养才有利于癌症的康复,食物治疗与其他治疗的关系,肿瘤病人需禁忌口服哪些食品,以及癌症发病与饮食的关系,这些都是患者及其家庭十分关心的问题,也是医务人员和科研人员很感兴趣的问题。

本书着重阐明癌症的发生与食物的关系,以及食物防癌的方法和原理,详尽介绍各种行之有效的抗癌食疗方,并重点介绍近百种有防癌和抗癌作用的食物。

本书可供临床各科的中医、西医、中西医结合工作者和从事肿瘤工作的医疗科技人员参考。适合各类肿瘤患者及家属阅读。本书不仅对癌症患者的膳食有指导作用,也可作为健康家庭的膳食参考。

本书在编著过程中,承蒙张所乐、徐小菲协助整理,江西省卫生厅周标厅长为本书作序,在此致以衷心的感谢。

限于水平,书中缺点和错误之处,恳望读者及同道批评指正。

程剑华 于南昌

1992年4月

序

“安身之本，必资于食，不知食宜，不足以存生”。饮食疗法是祖国医药宝库中的一个重要组成部分，其历史源远流长，深受群众的欢迎。随着科学技术的不断发展，食疗学日益受到普遍重视，食疗的研究已成为一门新兴的综合性实用科学，饮食疗法为人类防治疾病和健康长寿起到了重要作用。

癌症是目前危害人类健康最常见的三大疾病之一，饮食与肿瘤有密切关系。在肿瘤的综合治疗中，除手术治疗、放射治疗、化学治疗、生物治疗、中医药治疗外，食物疗法也是治癌综合疗法的重要内容之一。食疗对肿瘤病人的治疗和康复很有价值，既可增强肿瘤病人的免疫抵抗力、有利于减轻和消除放疗和化疗的不良反应、有利于手术后的恢复，又能对肿瘤的病症收到治疗效果，还可起到一定的预防肿瘤复发和转移的作用。

《食物防癌指南》一书由程剑华大夫编著。作者是从事中西医结合肿瘤防治工作的医务人员，他勤奋思索，广泛收集素材，结合临床工作经验和体会，对肿瘤病人的饮食疗法进行了长期研究。在本书中作者对肿瘤病人的饮食提出了指导性意见，并阐述了食物防癌的原则和方法。此书是防治癌症的科学普及读物，是中西合璧的产物。其特点一是科学性强，它不同于一般的食疗药膳书，凡选用有抗癌作用的食物均为严谨的现代科学药理实验所证实，民间流传而无科学根据的一概不取；二是实用性强，本书内容丰富，资料翔实，博收广集，引用了大量的国内外应用

成果及临床实践资料,并选编了实用易作的药膳方,学得会、用得上,使临床、科研工作者及肿瘤病人和家属均能从不同层次受益。三是趣味性强,本书内容深入浅出,通俗易懂。有掌故趣谈、有医疗案例、有民间传说、有研究进展,雅俗共赏,阅后定可受益。书中尽管还有不足之处,但值得一读。希望从事食疗研究的同志,能应用更严密的科学方法来进一步发掘和提高这一伟大的祖国医药宝库,为食物抗癌开拓更广阔的领域。深信《食物防癌指南》的问世,将对防治肿瘤的医务人员和广大群众有所裨益。

周 标

1992年4月于南昌

目 录

第一章 肿瘤与食物的关系

第一节 营养与肿瘤发生发展的关系.....	(1)
一 饮食中营养素比例失调可能致癌.....	(1)
二 营养不良与肿瘤消长的关系.....	(5)
第二节 微量元素与癌症发生的关系.....	(6)
第三节 食物的污染可诱发癌症.....	(7)
第四节 食物烹调不当可产生致癌物质.....	(8)
第五节 食物添加剂使用不当可能致癌.....	(9)

第二章 肿瘤患者合理的饮食治疗

第一节 肿瘤患者合理营养与饮食治疗的必要性	(10)
一 肿瘤对机体营养状态的影响	(10)
二 抗癌治疗对机体营养状态的影响	(11)
三 肿瘤患者合理营养和饮食治疗的必要性	(12)
第二节 饮食治疗与抗癌治疗的关系	(12)
一 饮食治疗是配合各种抗癌治疗的辅助措施	(12)
二 饮食治疗是支持疗法的重要部分	(13)
第三节 肿瘤患者的饮食治疗	(13)
一 食物中四性五味和辨证施食	(13)
二 食物的忌口和发物	(14)
三 饮食治疗中的扶正祛邪	(17)

四 肿瘤患者的饮食治疗原则	(17)
五 肿瘤患者的饮食选择	(19)

第三章 致癌和防癌食物

第一节 致癌和促癌食物	(21)
第二节 抗癌和抑癌食物	(24)
一 肉蛋奶类	(24)
二 主食类	(31)
三 瓜果类	(37)
四 蔬菜类	(52)
五 食用真菌类	(68)
六 水产类	(72)
七 其它类	(86)

第四章 常见肿瘤的饮食预防

第一节 饮食防癌的原则	(95)
一 改变不良的饮食习惯,饮食多样化	(96)
二 保持食物的纯正和卫生,防止致癌物的污染,改进不良的烹调方法	(97)
三 发挥食物中抗癌因素的作用	(98)
第二节 国外饮食防癌的目标策略和方法	(101)
一 美国饮食防癌的目标	(101)
二 日本改变生产方式作为肿瘤预防的策略	(102)
三 意大利食物防癌方法	(103)
四 英国人改变饮食习惯防癌	(104)

第五章 世界各国防癌长寿饮食秘诀

第一节	日本人防癌健康长寿饮食要点·····	(105)
第二节	瑞典人防癌长寿饮食要诀·····	(107)
第三节	德国人防癌长寿的古老饮食·····	(109)
第四节	芬兰人健康长寿秘诀·····	(111)
第五节	俄罗斯人健康长寿的饮食习惯·····	(112)
第六节	保加利亚人防癌长寿的生活习惯·····	(114)
第七节	墨西哥人健康长寿秘诀·····	(115)
第八节	汉扎村人健康长寿的传统饮食·····	(116)
第九节	罕萨人防癌健康长寿秘诀·····	(117)

第六章 实用防癌抗癌食疗方

第一节	菜肴类·····	(119)
第二节	汤羹类·····	(178)
第三节	粥饭类·····	(218)
第四节	饮料类·····	(253)
第五节	其他类·····	(287)

附录

I 日本民间抗癌食物·····	(301)
II 常见防癌及对症食疗方索引·····	(305)
III 常见肿瘤选用食疗方索引·····	(307)

第一章 肿瘤与食物的关系

第一节 营养与肿瘤发生发展的关系

人们都知道“病从口入”这句精辟的格言。饮食与肿瘤的发生发展有着密切的关系,目前尚无因吃进癌细胞而致癌的报道,但饮食与人体健康息息相关。流行病学调查和动物实验均表明:恶性肿瘤特别是消化系统的恶性肿瘤的发病与食物有密切的关系。食物本身的成分、不恰当的烹调、贮藏运输过程中的污染、滥用添加剂等等都可增加致癌的可能性,经常过多的吃进这些食物,在各种因素的综合条件作用下,就有可能发生癌症,所以在某种特定意义上可以说“癌从口入”。

一、饮食中营养素比例失调可能致癌

我国古典医籍《内经·素问》中说“食养尽之,无使过之”,即食物要全面,营养要平衡。饮食千万不能过分。明朝《寿世保元》对饮食“过之”的危害作了精彩而恰当的描述:“……恣口腹之欲,极滋味之美,穷饮食之乐,虽肌体充腴,容色悦泽,而酷烈之气,内蚀脏腑,精神虚矣,安能保令太和,以臻遐龄……人之可畏者,任席饮食之间,而不知之为戒,过也。”饮食过度,营养素比例不当,在发达国家已造成了心血管疾病和肿瘤病的增多,成为危害人类造成死亡的最大疾患。现在研究证明饮食中营养素的组成比例失调,所含的成分过多或过少与癌的发病有密切的关

系。

过多的摄入热量高的食物可增加人类癌症的发病率,这可能是由于新陈代谢的改变,或因内分泌功能失调所致。在营养不良的情况下,由于免疫机制受到抑制,也可能导致发生癌症。长期过多食用高蛋白、高脂肪、精制糖及低纤维的食物,尤其是长期大量食用饱和脂肪酸的食物,可使结肠癌、乳腺癌的发病率明显增高。饱和脂肪酸的食物含有较高的胆固醇,胆固醇本身虽无致癌的可能性,但其可促进某些化学物导致结肠癌的发生。高脂肪饮食,可使胆酸分泌增加,同时厌氧菌通过脱氢作用,将胆酸和胆固醇变为致癌物质,致癌物质与大肠粘膜接触可致大肠癌。北美西欧等大肠癌高发国家人们每天食物中消费的脂肪量在120克以上,发病率居中的波兰、南斯拉夫、日本、香港的居民每天的脂肪消费量在60~120克之间,而大肠癌低发的哥伦比亚、斯里兰卡等国家人们每天的脂肪消费量仅20~60克。

实验发现营养不良,特别是蛋白质不足,热能摄入量极少时,可增加机体对致癌物的敏感性。蛋白质缺乏时,亚硝酸类的致癌物质增多。故长期低蛋白饮食,有发生胃癌的可能性。而蛋白质摄入过多时,因它含有O-甲基芳香胺等致癌物质或氨基酸的分解产物,所以容易发生结肠癌。

研究发现某些粮食、蔬菜中含有硝酸盐和亚硝酸盐,这类化合物在人体胃内与仲胺结合,可生成强的致癌物质——亚硝胺,它可诱发食道癌、胃癌、肝癌以及肺癌等。

维生素是调节生理功能的重要成分,维生素A对稳定上皮细胞正常形态和功能、促进上皮细胞的分化、阻止细胞的癌变有一定的作用。科学家研究发现:缺乏维生素A的动物,对致癌因素的敏感性增加,而补充维生素A,可以抑制多种致癌因素诱发动物肿瘤,并有治疗肿瘤的作用。动物实验证明维生素A可抑

制芳香烃或其他致癌物质所诱发的癌症。有学者对 8278 名挪威男性进行了长达 5 年的追踪调查,发现常吃富含维生素 A 食物的人群的肺癌发生率很低,而不常吃这类食物的人群肺癌发生率是前者的 3 倍。流行病学调查证实维生素 A 至少能对抗肺癌、胃癌、食管癌、口腔癌、结肠癌、直肠癌、前列腺癌和膀胱癌等八种癌症。但因它有一定的副作用和毒性,不宜长期过量的服用,然而食物中所含的维生素 A 却无此副作用。

维生素 B₂、维生素 B₃、泛酸这三种物质均有抗癌作用。维生素 B₂ 缺乏可使食管上皮细胞增生,致使粘膜结构和功能发生变化,在这基础上易诱发食管癌。中国、伊朗和南非等国家的某些地区食管癌发病率较高,经流行病学调查,证明与维生素 B₂ 摄入不足有关。瑞典科学家对食管癌高发区实施了补充维生素 B₂ 的膳食调整计划,结果食管癌的发病率明显降低。

维生素 C 可抑制亚硝酸盐与胺类结合形成亚硝胺。动物实验证明维生素 C 可以阻断甲基苯胺与亚硝酸盐在动物胃内合成有致癌作用的甲基苯和甲基亚硝胺。据流行病学调查,维生素 C 不足是造成胃癌多发、高发的原因之一。经常食用含维生素 C 丰富的新鲜蔬菜水果,可使消化道肿瘤发病率降低。

维生素 E 具有阻断体内外亚硝基化合物合成的作用,有一定的防癌作用。维生素 E 缺乏也容易诱发癌症。

吸烟可使肺组织呈维生素缺乏状态,从而引起肺的癌前病变。而维生素,尤其是叶酸有使其逆转的作用。叶酸对子宫颈的癌前病变有良好的影响。科学家的一项研究指出:给予宫颈细胞有癌前病变的年青妇女每日口服叶酸 10 毫克,6 个月后发现癌前病变完全消失,宫颈细胞恢复正常。而在一般情况下,这种癌前病变几乎不可能逆转。

粗纤维可以增强胃肠道的蠕动,促进食物的消化和吸收,并

可稀释肠道内的致癌物。缺乏粗纤维素可以增加大肠癌的发病率。

根据流行病学调查表明：大多数的癌症特别是消化系统的癌症与饮食中营养素比例不当有关。我国的甘肃河西走廊、辽东半岛及江苏、浙江一带沿海地区为胃癌高发区，据分析可能与嗜酒、常食酸腌菜而缺乏维生素 C 有关。伊朗沿海地区东面是世界闻名的食管癌高发区，据调查发现与膳食单调、维生素 A 和维生素 C 过少有密切关系。营养不良，特别是蛋白质不足是伊朗南部 Fars 省食管癌发病的诱因之一。流行病学调查表明高脂肪低纤维素饮食的欧美人肠癌发病率为 51.8/10 万，而高纤维饮食的非洲人肠癌发病率仅为 3.5/10 万。芬兰是肠癌低发的国家之一，调查表明其居民饮食脂肪主要来源是奶制品，并且摄入纤维素很多。日本冲绳地区居民常食黄绿色蔬菜，其胃癌发病率仅为日本平均值的 1/2~1/3。近 20 年来，日本人肉类蛋类脂肪增加 7 倍，牛奶增加 15 倍，胃癌发病率降低了 40%，而肠癌、乳腺癌发病率却增加了 2 倍。国外流行病学调查表明体重超过正常标准的妇女乳腺癌发病率明显增加。以高脂肪食物为主的国家中乳腺癌的发病率为低脂肪膳食为主的国家的 5~10 倍。挪威流行病学调查表明有吸烟习惯而膳食中维生素 A 很少的人群，其肺癌发病率很高。国外研究表明膀胱癌、肾癌与食用胡萝卜素和维生素 A 较少有密切关系。我国江苏启东县和广西扶绥县肝癌发病率最高，达 49.17/10 万，流行病学调查和研究表明其和大量食用被黄曲霉素污染的粮食及常食腌咸菜、咸鱼有关。我国林县是食管癌高发地区，流行病学表明与食品单调、多食酸腌菜、缺少维生素 C 有关。

科学家在一些癌症高发区的人群中，适当地指导居民补充维生素 A、维生素 C、维生素 E，得到了降低癌症发病率的可喜成

果。

总之，饮食中营养素比例不当，与癌症的发生有着十分密切的关系。

二、营养不良与肿瘤消长的关系

人体中营养素比例失调和癌症发生息息相关。而机体的营养状况又和肿瘤的消长有着密切的关系。

恶性肿瘤是一种慢性消耗性疾病，会产生一系列营养障碍和代谢紊乱，使癌细胞的增殖异常迅速，既消耗体内营养原料，又对人体组织产生破坏，使机体正常代谢受到不同程度的影响。因而癌症患者对营养素的需要量显然高于正常人。营养不良可引起机体免疫抵抗力进一步降低，罹致感染或疾病症状加重。营养不良还会直接影响各种抗癌治疗。实验表明营养低的机体，免疫功能处于低水平，机体的抗癌能力亦同时低下，在这种情况下，癌症的发展转移更为迅速而猖獗。

美国亚拉巴马大学医疗中心将肿瘤患者分为二组，在放射治疗前一个星期，其中一组患者吃特殊的超营养饮食，另一组患者吃普通饮食，不给特殊营养食物或营养常识指导。在放射治疗结束后3周，对照全面检查，其结果是未进特殊营养只是吃普通饮食的一组患者有效率为63.3%，而给予特殊营养的患者一组有效率达97.5%，这充分说明营养与肿瘤的消长关系相当密切。所以在肿瘤疾病的发展过程中，营养不良会使机体免疫抗病能力处于低下水平，促使癌症恶性发展。而营养良好能增强机体的免疫机能，增加抗癌能力，也能顺利配合各种抗癌的治疗措施，达到扶正培本的效果，为治疗癌症创造了极好的条件。

第二节 微量元素和癌症发生的关系

微量元素是人体组成的重要部分。食物中的微量元素与癌症的发生有着密切的关系。

食盐是人体必不可少的,但过量的进食食盐能增加致癌物质N—甲基N'—亚硝基胍的致胃癌作用。喜吃咸食的人患食管癌的可能性比正常人高12.3倍,患胃癌的比例也成倍增加。因此少盐饮食不仅对高血压等疾病有益,也有利于减少胃癌和食管癌的发病率。

微量元素钼可以中断亚硝胺类致癌物在体内形成。钼与食管癌的发病有一定关系。南非科学家报告:在特朗斯凯地区的土壤中含钼量极少,那里是食管癌高发的地区。我国河南省林县是食管癌高发区,该地区土壤和植物中含钼量也极低。因此,缺钼会增高食管癌和胃癌的发病率。

缺铁可以间接导致鼻咽癌的发生。我国广东省顺德地区是肝癌高发区,大量研究资料表明:该地区土壤和井水中缺乏铁和锰,这可能是该地区肝癌高发的一个因素。

缺碘可引起结节性甲状腺肿,调查发现缺碘山区的甲状腺肿大常见,而甲状腺癌的发病率也明显增加。动物实验还证实缺碘与乳腺癌之间存在着特殊的关系,缺碘地区多数是乳腺癌高发的地区。日本由于大量食用含碘丰富的海产品,故那里的乳腺癌发病率很低。低碘饮食会使乳腺癌、子宫内膜癌和卵巢癌的发病率增加。

硒是有抗癌作用的微量元素。硒的抗癌机理是:硒是谷胱甘肽过氧化物酶的组成部分,此酶可以清除自由基,保护细胞免受过氧化物的损伤,起到抗癌作用。硒能通过增强吞噬细胞的吞噬

功能和增加人体细胞免疫功能而抗癌。硒还能影响癌细胞的能量代谢、干扰癌细胞 DNA、RNA 及蛋白质的合成,从而抑制癌细胞的生长。硒还可以影响致癌物的代谢,使其失去致癌活性。美国科学家报告 34 个城市的调查结果,发现硒水平和癌症死亡率之间存在相反的关系。食物中缺硒的地区肠癌发病率明显增高,动物实验表明给动物补充含硒食物能显著抑制致癌化合物对大肠的致癌作用,并可使动物性乳腺肿瘤发生率下降 65%。

镁能抑制癌的发展,可加强肠壁的蠕动,促使致癌物从肠道排泄。埃及人的癌症发病率很低,仅为欧洲人的 1/10,研究发现埃及人平均镁的摄入量是欧洲人的 5~6 倍。玉米中含镁量十分丰富,故以食玉米为主的非洲国家、意大利、西班牙、巴西等国的癌症发病率较其他国家低。

饮水中的铍含量过多,与骨癌、乳腺癌、宫颈癌的发生有密切关系。饮水中含碘量多时与喉癌和白血病的发病有关连。高铅饮水区的居民其胃癌、肠癌、肾癌、卵巢癌、淋巴瘤和白血病的死亡率都有所升高。

微量元素钙可使细胞增殖减慢,摄入维生素 D 和钙较多的人群,其结直肠癌的发病率是最低的。

第三节 食物的污染可诱发癌症

食物在种植、贮藏、加工、运输中,因气候、土地、加工方式等原因,而使致癌物质污染食品,多吃这类食物后易诱发癌症。

日本在本世纪 50 年代,精制大米时习惯用滑石粉处理,而滑石粉中含有大量的石棉纤维可以致癌,这是日本在本世纪 50 年代胃癌高发的原因之一。

食物保存不当最易受潮霉变,多食这种食物易诱发癌症。动