

中国抗癌协会推荐出版



World Cancer
Research Fund



预防癌症

14法

主编 / 张宗卫 副主编 / 张 联 主审 / 陈君石

——世界癌症研究基金会的建议

人民体育出版社

世界癌症研究基金会的建议

饮食



预防癌症

14法



主 编 张宗卫

副主编 张 联

主 审 陈君石

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

饮食预防癌症 14 法: 世界癌症研究基金会的建议 / 张宗卫
主编. — 北京: 人民体育出版社, 1999
ISBN 7-5009-1724-4

I. 饮… II. 张… III. ①癌 - 预防(卫生)②癌 - 食物疗法
IV. G843-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 00612 号

主 编: 张宗卫
副主 编: 张 联
主 审: 陈君石
出版发行: 人民体育出版社出版发行
社 址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电 话: 67143708 (发行处)
传 真: 67116129
电 挂: 9474
邮 编: 100061
经 销: 新华书店
印 刷: 化学工业出版社印刷厂
开 本: 850×1168 毫米 1/32
字 数: 90 千字
印 张: 1.75
印 数: 6,651-9,750 册
版 次: 1999 年 3 月第 1 版 2000 年 2 月第 2 次印刷
ISBN 7-5009-1724-4/G · 1623
定 价: 12.00 元

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

主 编 张宗卫
副主编 张 联
编 译 唐丽丽 郭艳容
朱 艳 陈 钊
主 审 陈君石



感谢北京市健康促进办公室对本书出版的大力支持

序

癌症是当前人类健康的最大敌人，每年全世界约有600万人被癌症夺去生命，其中我国也有约130万人死于癌症。多年来，攻克癌症是人类的愿望，也是众多医生和科学家不懈追求的目标。世界卫生组织(WHO)在80年代就提出控制癌症的3个1/3战略，即1/3癌症是可以预防的，1/3癌症是可以早期发现经治疗而痊愈的，另外1/3癌症病人也能通过现有的医疗措施提高病人的生存质量，改善预后。而越来越多的意见倾向于：**人类战胜癌症的根本出路在于预防。**

世界癌症研究基金会(WCRF)是一个总部设在英国的从事癌症研究的民间组织，致力于癌症的基础、临床以及癌症预防等全面研究，尤其重视健康教育的研究。1997年WCRF出版了由国际权威专家组编写的《膳食、营养与癌症的预防》一书，总结了全世界在癌症领域的研究结果，从膳食和健康方面提出了预防癌症的14条建议，具有广泛的科学依据，是目前全世界人民、包括中国人民预防癌症、提高健康水准的行之有效的办法。

1998年4月，美国《华盛顿邮报》刊登了一则鼓舞人心的消息，美国由于采取了诸如戒烟等一系列预防措施及致力于提高疗效的研究，自1991年以来癌症的发病率和死亡率均呈连续下降的趋势，从而再一次有力地证实了癌症是可以预防的。考虑到我国正处于经济起飞的伟大改革时期，人们的生活正在发生巨大的变化，学习发达国家的经验，避免不健康的生活方式，采用合理的膳食结构，改变不良生活习惯以控制癌症的发病，具有十分重要的意义。

中国抗癌协会癌症康复会、北京肿瘤医院和北京首钢医院的中青年医师们在百忙之中挤时间编写了这本小册子。他们不仅翻译 WCRF 的预防癌症的 14 条膳食和健康的建议，而且增加了我国最新推出的膳食指南和预防常见癌症的措施及防癌食谱表，其目的旨在帮助人们提高防癌意识，通过全面改变饮食习惯及不健康的生活方式，以期对减少我国癌症发病、降低癌症的死亡率有所助益。

希望这本小册子能成为您今后生活中的良师益友。

中国抗癌协会理事长 徐光炜

1998 年 9 月于北京

目 录

癌症的发生	1
癌症是一类可以预防的疾病	3
癌症是一种生活方式疾病	5
建议 1 合理安排你的饮食	7
建议 2 控制你的体重	10
建议 3 坚持体育锻炼	13
建议 4 多吃蔬菜、水果	15
建议 5 淀粉类食物	17
建议 6 饮酒	20
建议 7 肉类食品	22
建议 8 脂肪	24
建议 9 少吃盐	26
建议 10 食物贮藏	28
建议 11 易腐烂食物的保藏	29
建议 12 食品中的添加剂、污染物及残留物	30
建议 13 注意食物烹制	31
建议 14 不必普遍食用营养补充剂	33

不要吸烟	35
世界癌症研究基金会预防癌症的饮食与健康建议	36
我国居民的膳食指南	37
防癌应从点滴做起	39
防癌食品谱	41
饮食与各种癌症的预防	43
食物中预防癌症的保护因素和有害因素	48



癌症的发生

癌症的发生是一个十分复杂多变的过程，其中涉及遗传因素、环境因素和生活方式等。在它们的联合作用下，导致正常细胞→异常细胞→癌细胞的转变。

我们经常不断地接触许多潜在的致癌物，它们可以存在于我们的空气、食物或饮水中，还有些存在于烟草中及工业化合物中或以病毒的形式存在。我们的机体具有抵御这些致癌物的能力，可在它们产生危害前将其排出体外，或修复它们已造成的损伤。然而，有时机体的防御能力减弱，致癌物在体内被活化并造成恶性的遗传损伤。一旦这种损伤发生，细胞功能便会发生异常，继而发生细胞生长和分裂的异常，并将有缺陷的遗传物质传代下去。这个阶段通常称为癌症的起始阶段。

此时损伤的细胞并没有完全形成癌细胞，事实上也不可能形成癌症。只有在异常细胞广泛繁殖并逐步抢占正常细胞的空间威胁健康细胞和组织的功能时才形成癌。对于某些癌症，这后一阶段可能持续很长时间(10年、20年或更长时间)。由于身体内外的某些因素可以加速或减缓损伤细胞的分裂，所以在癌症发生之前这一阶段可以加速或减缓甚至是停止癌症的发生，这一阶段通常称为促癌阶段。

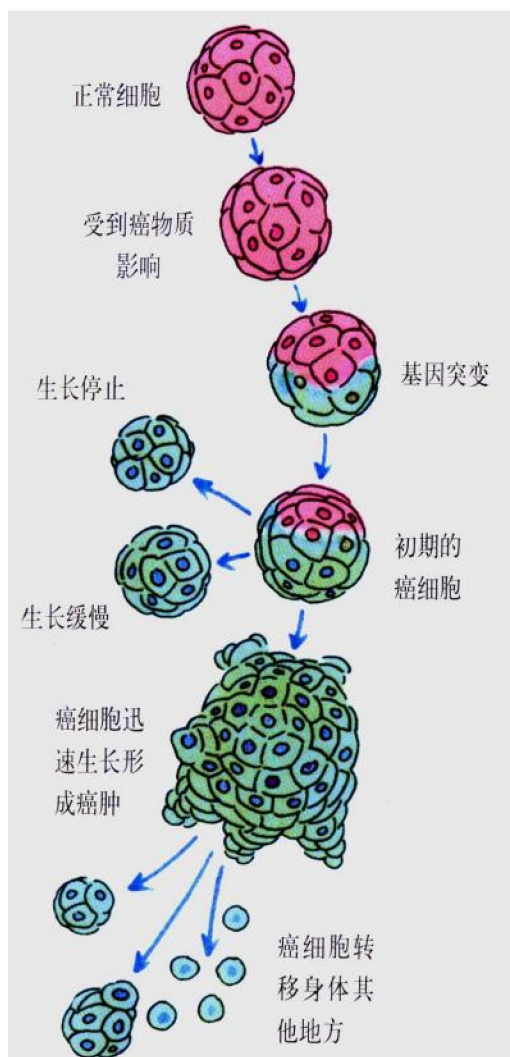
某些可以减缓致癌过程的因素称为抑癌剂，而另一些能加速损伤细胞繁殖并促进癌症形成的因素称为促癌剂。

大量研究表明：许多食物和饮料中含有抗癌的营养素和化合物，可以帮助机体在细胞受损之前分解致癌物以减少患癌症的危险，同时它们也可以停止或逆转促癌阶段。这类营养素和化合物广泛存在于新鲜蔬菜、水果和其他植物性食品



中。

另一方面，科学资料证明：如果经常食用某些食物或饮料会增加患癌症的危险性。最明确的证据是：饮酒能增加患各种癌症的危险性；高盐饮食能增加患胃癌的危险性；富含红肉的膳食，像高脂膳食一样，不仅增加肥胖的危险性，还能增加患几种癌症的危险性，对于缺乏体育锻炼的人来说尤其如此。



细胞癌变的过程

癌症的发生是一个十分复杂多变的过程。



癌症是一类可以预防的疾病

癌症是一个大多数人都不太熟悉的题目。许多人认为不患癌症仅仅是一种运气,而其他人则担心他们必然会患癌症,但事实是相当乐观的:癌症是一类可以预防的疾病。

★ 癌症是可以预防的

绝大部分人患癌症是由环境因素引起的,其中最重要的因素是吸烟、膳食和相关因素(如:体重和体力活动),以及工作环境和其他地方性的致癌因素。人们是否会患癌症取决于暴露于这些环境因素的强度以及个体的敏感性(遗传和非遗传因素)。因此,如果人们能不吸烟、选择适宜的膳食、从事适度的体力活动,以及尽量减少对不良环境因素的暴露,就有很大的可能避免癌症的发生。因此,就人群而言,大部分癌症都是可以预防的。在防癌措施中,不吸烟和选择营养平衡的膳食是最重要的和最可行的。

★ 合理的膳食和生活方式可以预防癌症

专家估计:通过选择适宜的、多样化的和营养平衡的膳食,再加上适度的体力活动和维持适宜的体重,并持之以恒,则可使当前人类的癌症减少30%~40%。就全世界而言,每年可减少300~400万癌症病人的发生。以1990~1992年我国癌症死亡率计算,我国每年可减少35~43万癌症病人死亡。

尽管最近几年癌症的早期诊断和治疗已有较大的进展,但战胜癌症的最大希望仍然在于预防。



癌症是一类十分复杂的疾病,所以没有一个人能确保自己不患癌症。但由于癌症的发生与膳食和生活方式有密切的关系,因而有许多措施能够预防癌症的发生。以下的建议将有助于你进行适当的食物选择和搭配,使你通过简单地改变

某些生活方式来预防癌症发生。如果你采纳这些建议越多,患癌症的危险性就越低,另外,还能降低你患心脏病或其他严重疾病的危险性,并全面提高身体健康水平。



癌症是一种生活方式疾病

癌症从 40 ~ 50 年代的鲜为人知，发展到 80 年代的尽人皆知，现在几乎每一个人都感到了癌症的威胁，可见癌症的严重性。癌症的病因虽然至今仍是众说纷纭，但是起码有两点各国的科学家们认识是一致的：① 80% 以上的癌症是由外环境因素引起的。② 癌症是由多种因素长期综合作用而引起的，绝非单一因素所致。

世界卫生组织的专家们分析了大量的研究资料之后，指出癌症也是一种生活方式疾病。生活方式疾病就是由于人们不健康的生活方式长期作用而引起的疾病，主要包括心脑血管病、癌症和糖尿病等。

人们不健康的生活方式可归纳为以下四种：

1. 不合理的膳食：随着生活水平的提高，人们开始步入了单纯追求味觉享受的误区。想吃什么就吃什么或爱吃什么就吃什么，是一种典型的不健康的生活方式。

2. 吸烟：吸烟是人类的一种不良行为，它对健康可以构成多种危害，不仅会导致患癌症，而且也会增加心脑血管病的发生率。

3. 心理紧张和压力：社会心理因素与癌症的关系，是一个新的研究领域。科学家们预言它有可能成为 21 世纪的研究热点。心理因素是指人的性格特征、生活事件和应付能力等。研究结果表明，各类心理因素在癌症的发生、发展和转移过程中具有非常重要的作用。

4. 缺少运动：众所周知，随着科学技术的发展，繁重的体力劳动逐渐被脑力劳动所代替。电子计算机和电视的发明，几乎改变了一代人的工作方式和生活方式。现在人们出门有汽车，上楼有电梯，办公现代化，家务劳动社会化，乃至现代人连走路都越来越少。所以科学家们不得不呼吁：生命在于运动。

因此，提倡科学的膳食、不吸烟、少饮酒、保持心情愉快、坚持体育锻炼是最有效、最经济的预防癌症发生的方法。

食

物、营养和身体锻炼对我们的健康和幸福是至关重要的。很多年前人们就已知道：正确选择食物和饮料以及进行有规律的体育锻炼能避免冠心病的发生。目前，我们已经清楚地知道，健康的膳食和生活方式能预防许多常见的恶性肿瘤。

这本小册子将介绍给你有关世界癌症研究基金会(WCRF)预防癌症的14条膳食与保健建议，这些建议来自于WCRF1997年出版的一本书，即一份长达670页的总结报告——《膳食、营养与癌症的预防》。该报告总结了膳食、营养与癌症预防领域中全世界4500项领先的研究结果(其中也包括中国的研究结果)，向人们提出了当前如何改变膳食营养以预防癌症的最新的和可信的证据。与过去的一些建议不同的是，WCRF的这些建议强调食物的选择和搭配，而不是个别的营养素；同时，也包括与膳食有关的其他因素，如控制体重和体力活动。

改变膳食可以预防：50%的乳腺癌、75%的胃癌和75%的结肠癌。



合理安排你的饮食

选择植物性食物为主的膳食，包括各种蔬菜、水果、豆类以及粗加工的主食。

在每天的饮食中以植物性食物(而不是动物性食物)作为主体，例如：蔬菜、水果、谷类、豆类(如小扁豆、蚕豆、豌豆)，主食如面条、米饭、面包。这些食物可以帮助预防癌症，因为它们：

- 含有最基本的营养素和其他一些重要物质，这些物质可以帮助机体消除致癌物质。
- 脂肪和热量低，可以帮助控制体重。
- 吃饱这些食物后，可减少你吃不健康食品的量(如高脂奶制品和肥肉)。

植物性食物可以帮助你预防癌症



措施

● 其实在你所吃的食物中增加植物性食品并不困难，也会比你想像的容易。面包、谷类、土豆、面条、米饭、豆类、蔬菜和水果都是植物性食品。

● 吃饭时，看一看你的饭菜，应考虑平衡你吃的各种食物。应该让植物性食物占据饭菜的 $2/3$ 以上。

● 充分利用市场上日益增多的新鲜蔬菜、水果、薯类、豆类和谷类食品，食谱应包括以上所有的东西。要多选择米饭和面食，而不是烤土豆、煎土豆或炸薯片。

应该让植物性食物占据你饭菜的 $2/3$ 以上

★ 人体必需的营养素有哪些？

碳水化合物、脂肪、蛋白质、矿物质、维生素和水是六大类人体必需的营养素。另外，食物纤维被俗称为“第七类必需营养素”。其中碳水化合物、脂肪、蛋白质称为“三大营养素”，也是人体能量的主要来源。这些主要的营养素是人体从食物中获得的，是维持正常生命活动的必要物质。想获得良好的营养，就要合理安排营养素在食物中的比例，不可偏废。



- 煮汤、炖肉时加入一些豆类(蚕豆、青豆或菜豆)或豆制品是有益的。
- 用新鲜的水果作为饭后的甜食，以减少含大量奶油的甜点。
- 多吃各种蔬菜(芹菜、甜椒、胡萝卜等)，以葡萄干或其他干果作为零食，不吃或少吃含高脂肪、高盐、高糖的炸薯片和饼干。

