

吃与健康丛书

饮食防癌

〔日〕广畑富雄 著 张应祥 译



天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2000-96

图书在版编目(CIP)数据

饮食防癌/(日)广畑富雄著;张应祥译. —天津:
天津科技翻译出版公司,2001.6
(吃与健康丛书)
书名原文:食事したいでがんは防げる
ISBN 7-5433-1282-4

I. 饮... II. ①广...②张... III. 癌-食物疗法
IV. R730.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 55916 号

Copyright © 1998 Tomio Hirohata & KAGAWA NUTRITION UNIVERSITY
Publishing Division

授权单位:日本女子营养大学出版部

出版:天津科技翻译出版公司

出版人:邢淑琴

地址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电话:022-87893561

传真:022-87892476

E-mail: tstbc@public.tpt.tj.cn

印刷:天津市宝坻县第二印刷厂印刷

发行:全国新华书店

版本记录:880×1230 32 开本 4 印张 212 千字

2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷

印数:1-5000 册

定价:20.00 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

饮食防癌

广畑富雄 著
张应祥 译

天津科技翻译出版公司出版

前言

这本书是为了向一般人传播预防癌症的实用知识。癌症和日常生活方式有密切关系。我们15名世界范围的学者们(专业小组成员)确信: 日常的饮食和营养摄取对于预防癌症非常重要。

世界营养学会于1993年在澳大利亚的阿德莱德市召开了“通过改变营养预防癌症”的专题研讨会。我被邀请参加, 并且担当了主席。后来, 以专题研讨会上发言的人们为主, 大家集在一起讨论, 逐渐了解了营养和饮食对预防癌症的效用, 于是接受了WCRF(世界癌症研究基金会)、AICR(美国癌症研究财团)等NGO(非政府组织)的提议, 决定由世界范围的学者们合作, 总结出版报告。从第二年的1994年起, 世界范围的15名学者经过3年半的时间, 探讨了世界范围的4500个研究成果。这就构成了“从全世界角度看食物、营养与预防癌症”这份报告, 并且提出来了“预防癌症的14条建议”。这项活动反复召开国际会议, 开销相当大, 其中得到了WCRF和AICR的支持。而且, 世界各国的学者寄来了稿件, 对其进行了必要的修订。另外, 也得到了联合国的IARC(国际癌症研究所)、FAO(联合国粮农组织)、NCI(美国癌症研究所)等代表的大力协助。

这份报告用英文写成, 共计670页, 是一般人难以阅读的。如果一般人无法阅读, 更无法实行, 那么, 这份报告不就失去编写的意义了吗? 女子营养大学出版部诸位编辑们在饮食和营养方面具有丰富的经验, 这次与他们合作, 决定以前边所提到的14条建议为中心, 出版本书。举出的烹饪实际例子也很丰富。除了该14条建议本身的科学性, 我们想通过烹饪实例, 使大家理解该如何预防癌症。当然, 我作为专门小组成员并不代表专业小组全体成员或WCRF/AICR。

不言而喻, 癌症是一种很难对付的疾病。即使医学相当发达的今天, 肺癌、胰腺癌等大约有90%的癌症病人治不好而死亡。希望大家通过阅读这本书, 日常采用一种防癌的饮食生活方式。同时指出, 这种饮食方式不仅可以防癌, 而且也可以预防心脏病、脑卒中。如果各位读者能把本书作为走向健康幸福生活的指南, 那将是本人最大的欣慰。

广畑富雄



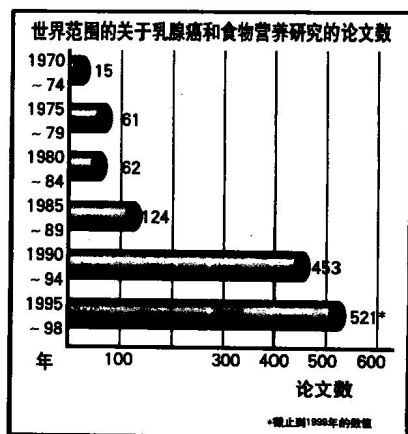
前言.....	(2)
食物、营养与防癌(从全世界角度而言).....	(5)
可预防哪些癌症.....	(6)
预防癌症.....	(8)
癌的产生.....	(9)
日本的癌症.....	(11)
可治愈的癌与不能治愈的癌.....	(14)
对于全世界的研究进行了怎样的评价和探讨.....	(15)
预防癌症 14 条和香烟.....	(19)
日本人必须注意的癌症.....	(22)
合理饮食预防癌症.....	(27)
第 1 条 粮食供应及食物摄入.....	(28)
第 2 条 维持正常体重.....	(33)
第 3 条 维持身体活动.....	(36)
第 4 条 蔬菜及水果类.....	(39)
早餐吃的带蔬菜的菜肴(42)/ 检查外餐的蔬菜量(44)/ 蔬菜丰富的主菜(46)/ 外加一份有蔬菜的炒菜(48)	
第 5 条 其他植物性食品.....	(50)
主食烹调(52)/ 豆类及豆制品的菜(54)/ 芋类菜肴(56)	
第 6 条 饮酒.....	(58)
适量的酒精饮料(61)	
第 7 条 肉类.....	(62)
瘦肉适量的菜(64)/ 鸡肉鱼类的菜(66)/ 鱼类的菜(68)	
第 8 条 总脂肪和油.....	(70)
检查日常饭菜的含油量(72)/ 限油的菜/(74)营养均衡的饮食方法——四组分数法(78)/ 用“四组分数法”制定营养均衡食谱的 5 条要点(86)/ 运用“四组分数法”遵守防癌饮食 14 条(88)	

第9条 盐分及盐腌食品.....	(90)
有滋味, 盐分又少的菜谱(94)	
第10条 食品的储藏.....	(98)
第11条 食品的保存.....	(100)
第12条 食品添加剂和残留成分.....	(102)
第13条 烹调方法.....	(104)
第14条 辅助食品、辅助营养剂等.....	(106)
附条 香烟.....	(108)
世界6个国家的饮食指南.....	(114)
各国1人1日粮食供给量.....	(118)
营养一览表.....	(120)
1分食品(80千卡)重量速查表.....	(122)
按标准计量杯·匙计算重量和热量分数.....	(127)

1. 食物、营养与防癌(从全世界角度而言)

1993年世界营养学会举行过“通过改变营养预防癌症”的专题讨论会，这就是出版《从全世界角度看食物、营养与预防癌症》报告的起因。这在前言中已经谈及。实际上近几年关于食物、营养与癌症的研究迅速地发展起来。这里以乳腺癌为例，用图表进行说明。大约

20年前，几乎不知道乳腺癌和饮食有什么关系，所以1970~1974年全世界的论文仅有15篇。这是在美国医学文献分析和检索系统这一数据库检索全世界研究报告后取得的。但是正像图表所示，近些年来论文数量迅猛增加起来。1990~1994年，有453项研究，是以前的30倍。要想熟知这么多的研究结果，实非一人之力所能及。于是我们15名世界范围的学者共同协作，投入信息的洪流，对于与预防癌症有关的营养及食物问题进行了进一步探讨。



三四成的癌症可以通过饮食预防

通过探讨，结果令人吃惊。因为根本没有想到日常饮食对于癌症的发生、也可以说对预防癌症关系这么密切。这就是说如果我们平时采用一种有意识防癌的饮食方式（以及与其相关的饮酒、运动、肥胖等），就可以预防30%~40%的癌症，从全世界来看，就是每年可以防止300万~400万人患癌症。

2. 可预防哪些癌症

那么，通过摄入适当的食物和营养，究竟能够防止哪些癌症发生呢？

经过探讨，感到食物和营养对于癌症发生的关系比原先预想的要密切得多。现在看看主要癌症的致病危险因素以及在饮食卫生适当时能够预防哪些癌症发生吧。食物和营养按广泛含义来理解，更加正确地说就是食物、营养和相关的重要因素。相关因素是指和食物、营养密切相关的运动、饮酒、肥胖等等。

先来看看主要的癌症。至于怎样引起癌症以及如何预防，这些以后再谈。而且癌症也可因为病毒等引起，详见第9项。

口腔癌、咽癌

饮酒是一个明显的危险因素。蔬菜和水果可以防止其发生。估计可以预防33%~50%。

鼻咽癌

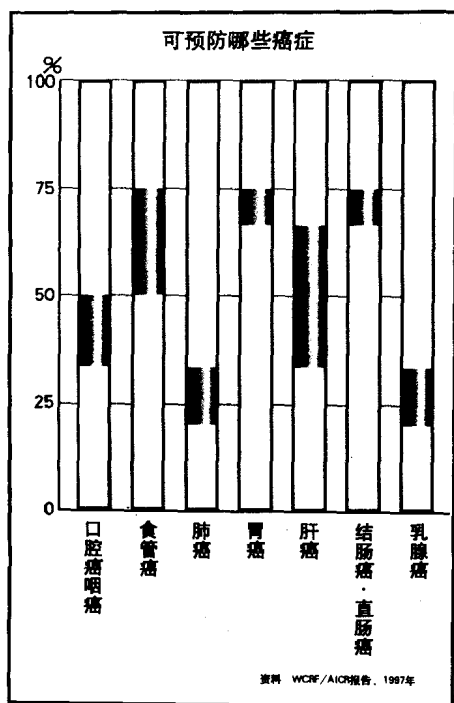
这是中国广东地区最为多见的一种癌症，日本较为罕见。此病多与当地特有的一种咸鱼有关，特别是这种咸鱼作为断奶时的食物时是很危险的因素。

食管癌

饮酒是一个重要的危险因素。蔬菜和水果可以发挥预防作用。人们认为通过控制饮酒，大量摄取蔬菜和水果，能够预防50%~75%的食管癌。顺便说一下，在大量饮用葡萄酒的法国某地，食管癌是癌症中仅次于肺癌、位居第二位的癌症。虽然喝葡萄酒很盛行，但从预防癌症角度说还是以少喝为宜。

肺癌

预防肺癌最重要的是戒烟。多吃蔬菜和水果对预防也有效，预计能预防20%~33%。



胃癌

这种癌症和饮食卫生最有关系, 从发病角度而言也是日本最多的癌症。因而从预防角度也极其重要。据推测进食足够量的蔬菜和水果、食物妥善地放在冰箱内保存、控制食盐以及含盐多的食品等, 对于胃癌可以预防 66% ~ 75%。

肝癌

无论怎么说, 控制饮酒对预防肝癌都是很重要的。酒精在肝脏中代谢、解毒(无害化), 但这对肝脏就是一种负担。另外在热带地区, 因为生霉而产生的黄曲霉毒素也可引起肝癌。如果能够防止食物生霉和控制喝酒, 对于肝癌就可以预防 33% ~ 66%。不过在日本由于 C 型、B 型肝炎病毒引起肝癌的也很多。

结肠癌、直肠癌

和胃癌一样与日常饮食关系最为密切。多吃蔬菜和运动在预防上是最为重要的。此外饮酒和摄入过多的肉类也增加了致癌的危险性。推测如果综合注意这些问题, 采用适当的饮食生活方式会预防 66% ~ 75% 的结肠癌、直肠癌。

乳腺癌

此病欧美女性最为多见。在日本也有明显增长倾向, 估计不久可能成为最多的癌症。多吃蔬菜、避免肥胖、控制饮酒可以有效地预防。人们认为 33% ~ 50% 的乳腺癌能够预防。

8. 预防癌症

我们通过全世界的研究例探讨了怎样才能预防癌症、怎样会使危险性加大、怎样可以抑制癌症的发生等等问题。

植物性食物可防癌

关于防癌方法，后面将详细讲述，基本原则颇为简单。首先是平日膳食以植物性饮食为主，而不是动物性饮食。多吃蔬菜和水果。那么蔬菜和水果中到底什么最好呢？关于这一点有许多说法。下面进行一下综合概述。

首先是抗氧化性的微量营养素，如维生素E、维生素C、类胡萝卜素(β 胡萝卜素等)，可以防止活性氧对于DNA、细胞的损害。维生素C在胃中可以防止具有致癌性的亚硝基化合物出现。叶绿素也能抑制变异原性(损伤DNA)。也包括纤维。而且蔬菜和水果，特别是蔬菜含有各种营养成分，可以说是预防癌症的理想食物。

不单单预防癌症，也预防成人病

平日膳食如果以动物性食品为主，因为脂肪含的热量多，容易发胖。通过动物实验，无论大鼠还是小鼠，使其发胖，癌症就明显增加起来。酒类对于防癌没有一点好处。酒精在肝脏中代谢后无害化，但这对肝脏却是一种负担。直接接触酒精的食管和咽部，如同被酒精灼伤。适当的运动不仅预防心脏病、肥胖，而且可以调节排便、预防结肠癌。由此看来，对预防癌症有效的生活方式不仅可以防癌，而且对预防高血压、心脏病、脑卒中、糖尿病等疾病也有效。

4. 癌的产生

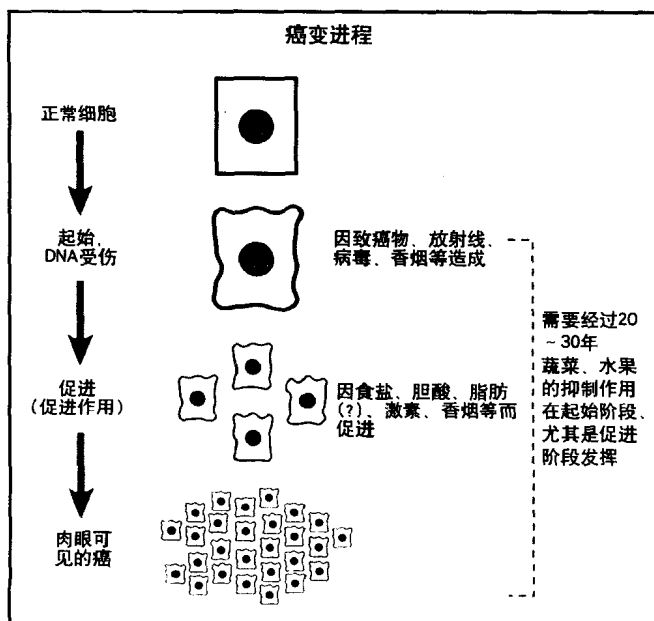
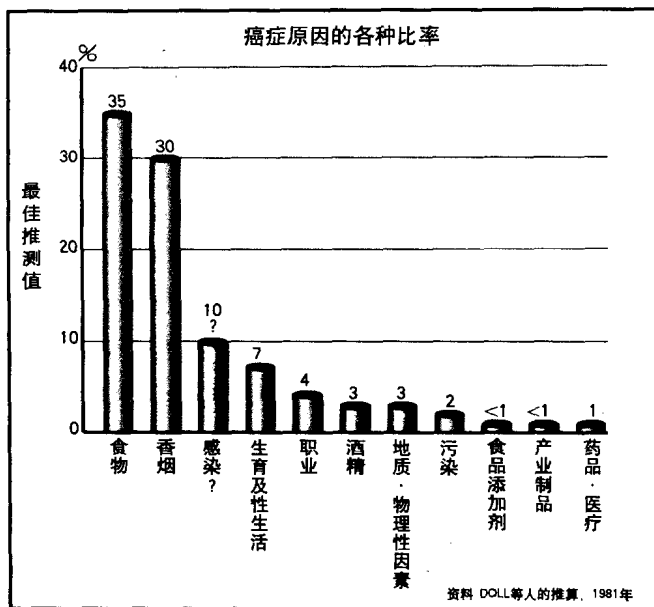
癌是怎样产生的呢?在细胞核里有一个“司令部”——DNA。这里如果出现损伤,是出现癌症的第一步。癌变的细胞经过10年、20年、30年长久的岁月后渐渐增加起来,最后成为癌症,也就是眼睛可见的癌瘤,诸如胃癌、肺癌、乳腺癌等等。另一种看法认为癌是身体细胞上了年纪、老化而产生的。细胞的老化因人而异有很大差异。请大家试想一下,同是相同汽车公司生产的、相同年代的、相同型号的车,由于驾驶、使用的情况不同也会有非常悬殊的差异。细胞和这种情况一样,由于长期生活方式的不同,细胞的老化程度就会发生很大的差异。

可见预防癌症的第一步是要防止DNA受伤,这一点很重要。第二步就是必须防止受了损伤的小小癌细胞经过多年后演变为肉眼可见、比较大的癌瘤。第一步叫“起始”;第二步叫“促进”,食物和营养对癌症的预防,主要在第二步时起作用。

1/3 的癌症由于饮食不当引起

本书在这里对食物和营养预防癌症进行讲述,至于怎样做才能够预防将在防癌14条处加以说明。形成癌症的原因有各种各样的因素。对于致癌因素好像有一部分人有误解,他们认为食物添加剂等最为重要。下面的图解是专家们对致癌因素的一些看法。

癌症专家们认为,1/3的癌症是由吸烟引起,1/3是由于饮食不当引起。另外他们最近已经清楚地看到:病毒和癌症也有很大关系。专家们认为约有2/3的癌症是由吸烟和食物而引起。食物添加剂的影响只不过1%左右。



现在谈谈香烟的一些问题。忌烟对于预防癌症非常重要。日本有10位学者出版了一本书, 书名为《癌症和生活方式、预防癌症之路》(日本公共卫生学会), 我是编辑。书里推测日本人中2/3的肺癌(男性)是因为吸烟引起。喉癌(男性)等癌症中, 吸烟者的发病率是非吸烟者的30倍。如果不吸烟, 几乎能够防止绝大多数的喉癌。从癌症总体上看, 认为1/3是吸烟所引起, 由此可见忌烟对预防癌症非常重要。

5. 日本的癌症

日本的癌症发病率变化如何呢?其逐年变化情况如下面的图解。发病率也叫罹患率。近年来,高龄者比率在增加,患癌的人数也在增多。因此要进行调整,用调整了的“年龄调整罹患率”表示之。为了调查癌症的发生,需要建立癌症患者报告系统以及癌症登记制度。下面的曲线图就是根据大阪市的癌症登记绘制的。将各种各样癌症综合起来看,癌症总体上并没有明显的增长或减少倾向。女性中可见若干减少。这一曲线图上的刻度是按对数标记的,高值是经过压缩表示的。也就是说从1到10、从10到100、从100到1000之间的间隔都是相同的。

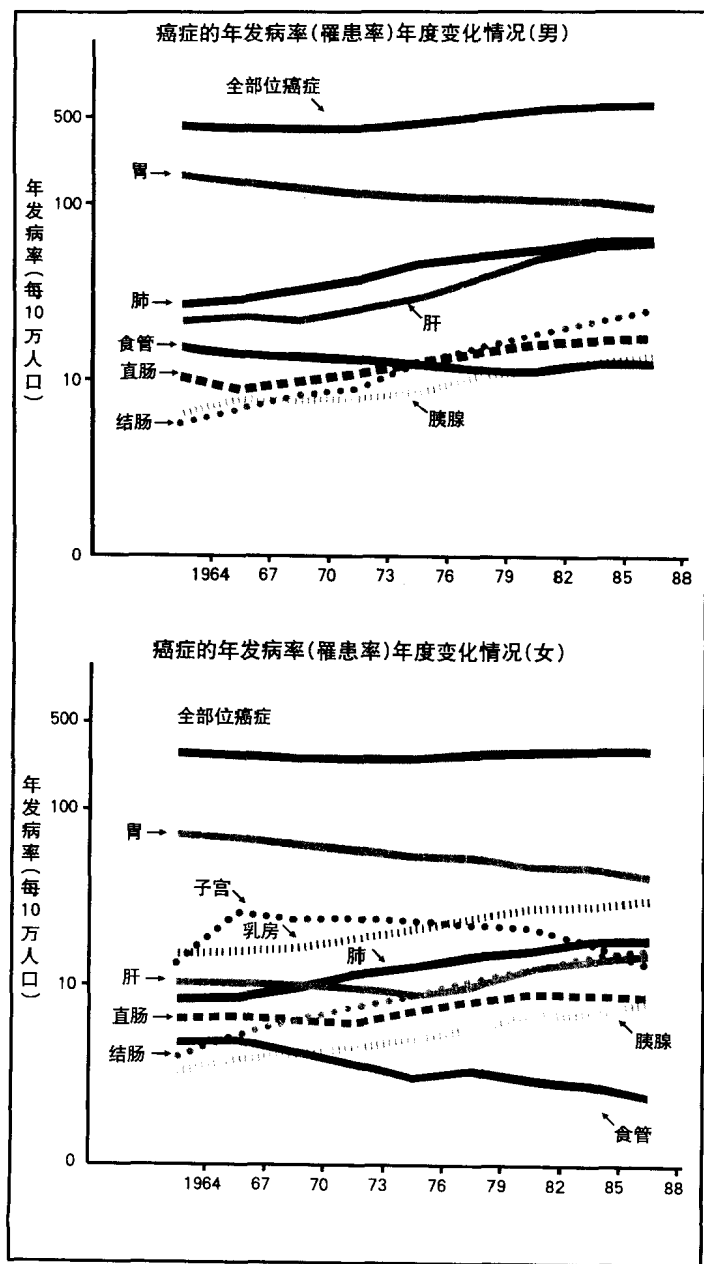
胃癌减少,肺癌增加

这一曲线图的显著特点首先是胃癌不分男女都有明显减少。其主要原因,可能是近些年来摄取高盐饮食明显减少的关系。另外,有一种的存在于胃中的细菌叫幽门螺旋菌,它的感染减少也有关系。女性方面子宫癌(及宫颈癌)也在减少。

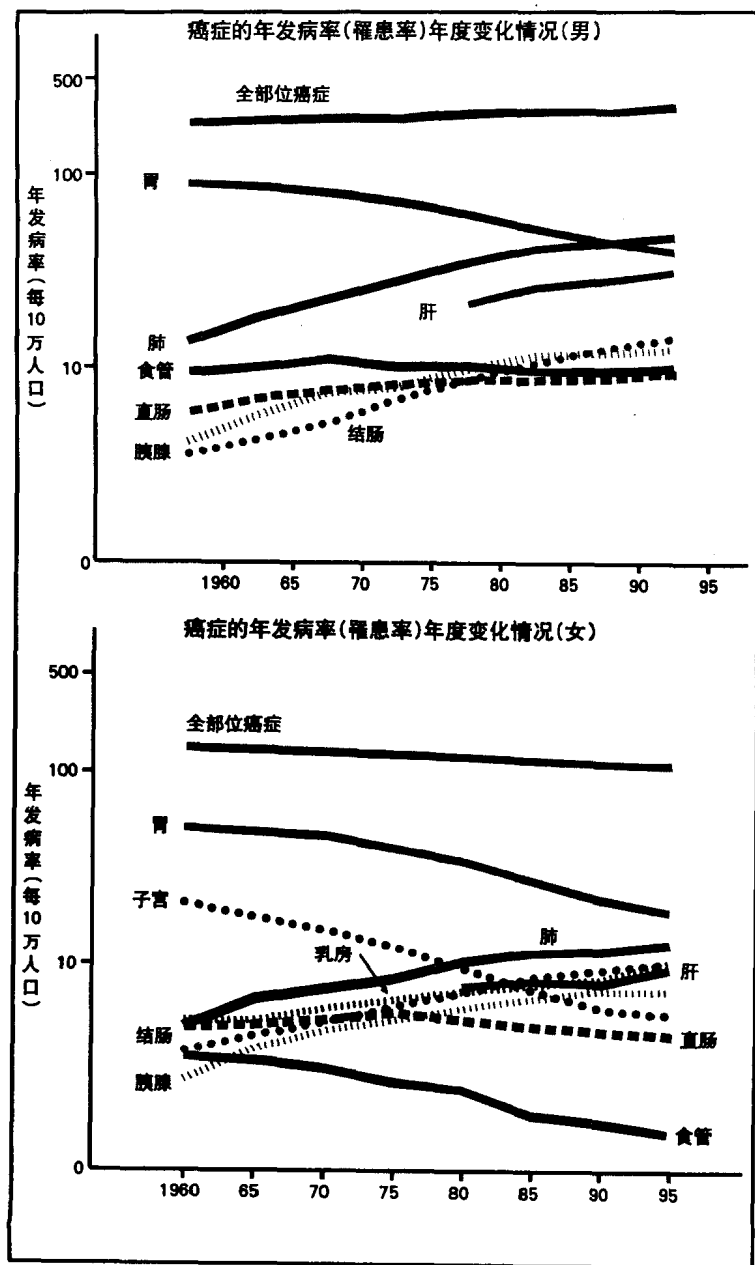
另一方面,有所增加的癌无论男女都是肺癌。肺癌的主要致病因,不言而喻是吸烟。肝癌发生在男性增多。在日本,肝癌的主要原因是C型肝炎、B型肝炎病的感染,尤其是C型肝炎病感染更为严重。但是因为它是血液感染为主,所以现在感染源急剧减少,预期将来会进一步减少下去。另外除了病毒之外,饮酒对于肝癌也是明确的危险因素。男女两性胰腺癌和结肠癌的增加倾向也很显著。这些都和食物营养有密切的关系,以后再详细讲述。女性乳腺癌的明显增加,在欧美女性癌症中乳腺癌占第一位。如果日本的这种增加倾向持续下去,也许乳腺癌发病率会赶上欧美,成为发病率最高的癌症。

癌症年死亡率的年度变化情况

现在来看一看癌症死亡的情况。但是如没有癌症登记制度,也就无法了解情况,下面看一下大阪的癌症登记资料。



本页的死亡率曲线图和发病率曲线图基本相似。但也有某些要注意的。就男性而言，1993 年肺癌就超过了胃癌，成为死亡率最高的癌症。这是因为肺癌非常难治疗，所以死亡也最多。此外结肠癌在逐渐增多，相反胃癌却在逐渐减少。



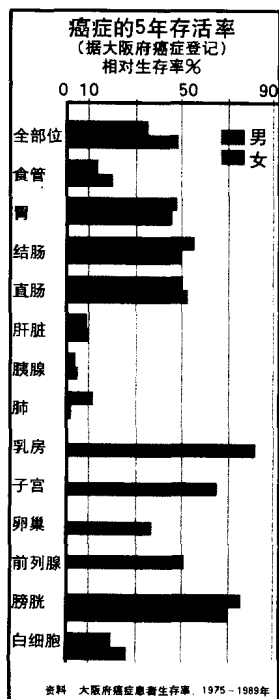
就女性而言乳腺癌有所增加; 子宫(颈)癌有所减少。

胃癌和子宫癌的减少, 除了发病减少因素外, 医疗技术的进步也是重要原因。

6. 可治愈的癌与不能治愈的癌

在癌症的患者中,有多少人可以得到医治呢?现在由于医学的进步,已经有相当一部分癌症患者可以得到医治了。即便如此,正像下图所示,可治愈的癌和不能治愈的癌之间有着很大差距。此图表示癌症的5年生存率。得了癌症以后,如果能经过5年,就可以认为是大体上治好了。最近一些癌症患者患病后生存5年的人也在增加。

如图所示,癌症能否治愈,也因癌症的部位而不一样。乳腺癌的效果最好,存活5年者为80%以上。子宫癌(宫颈癌)、膀胱癌的效果也不错。但是肺癌、肝癌以及胰腺癌,存活5年者为10%或更低。能够得到医治者不过10%,由此看来预防尤为重要。食管癌预后也不好。这一类癌症称为难治性癌症。



除胰腺癌、食管癌之外,消化道癌症的存活率大致上是50%。也就是说 大约有一半的人可以达到救治,其中包括胃癌、结肠癌、直肠癌。

癌症的治疗方法,无论怎么说还是以手术治疗为主。虽然一些癌症可以通过手术得到治愈,但是任何人都会希望“最好还是不得癌症,不做手术”。因此希望各位阅读本书,掌握防癌的饮食生活方式,并加以实践。下面的图解摘自大阪癌症登记资料,而非医院的统计资料。医院的统计数字主要是做过手术的患者数据,不能表明癌症患者的总体情况。

7. 对于全世界的研究进行了怎样的评价和探讨

关于人类的流行病学观察

近年来对于日常饮食和癌症的关系，已经发表了许多的研究报告。本报告对世界的4500份研究例进行了研讨。而且对于研究方法是否适当、分析方法是否正确、所得的结论是否妥当等问题进行了审核。我们特别着重于对人群集体的观察，对于人群集体的观察换句话说就是流行病学研究。例如，局部缺血性心脏病的3大危险因素是高血压、吸烟、高胆固醇。这些都是以人群集体作为研究对象。位于里昂的世界癌症研究机构对化学物质是否具有致癌性给予评价，主要依据于从人群集体得到的流行病学资料。

经过对世界研究例研讨后，注意到以下几点：是否取得了一致的结果、相对的危险性是否大、能否看到量化性反应结果等等。所谓相对的危险性是指，例如少吃蔬菜的人和多吃蔬菜的人进行比较，他们得胃癌的危险性各有多少就是相对危险性。所谓量化性反应结果是指，例如随着多吃蔬菜危险相对降低多少而言。

评价分为3类

经过评价、审核世界研究例，结果把各种主要因素(例如蔬菜或者高盐饮食)分成3类 即把引起癌症或抑制癌症的因素分为“可确定”、“基本可确定”、“可能性”三种。为了预防癌症，可以考虑选择确定的因素以及大致上确定的因素即可。现在还不便讨论，因为研究报告还有待于完善，有些因素现在还没有办法清楚判定。