

程福生 编

常见病的饮食防治



47.1

津新登字(90)003号

责任编辑: 罗愉先

常见病的饮食防治

程福生 编

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津新华印刷三厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本787×1092毫米 1/32 印张4.5 字数94 000

1991年12月第1版

1991年12月第1次印刷

印数: 1-6 000

ISBN 7-5308-0930-X/R·273 定价: 2.90元

编者的话

现代医学研究和国内外大量流行病学调查的结果证实，许多疾病的发生、防治与饮食关系甚为密切，合理的饮食可以减少许多疾病的发生，不利的饮食因素，则能增加人们患病的机会。可见合理安排饮食，排除不利的饮食因素，在减少疾病的发生和防治疾病方面，有着越来越重要的作用。

本书是在参考了大量国内外有关疾病防治与饮食关系的文献、资料的基础上，应用现代医学观点，对部分临床常见病、多发病的临床表现，疾病发生的饮食因素及防治等，尽可能地进行了较为系统、深入浅出、通俗易懂的介绍。目的是为了普及该方面的知识，使人们讲究科学饮食，以通过日常饮食来减少某些疾病的发病率，最大限度地提高人们的健康水平。

另外，在这里还需加以说明的是，尽管目前已经证实某些食物对某些疾病有一定的治疗效果，但本人认为饮食疗法只适合于病情较轻的病人，或只能作为一种辅助治疗方法。对那些病情较重的病人，则不能单纯依赖饮食治疗，而应当及时就诊，以免延误病情的诊治。

本书在编写过程中，曾请李庆瑞教授、黄体钢教授、胡文芝主任医师、董克权副教授分别对本书有关章节进行审

阅，并提出宝贵修改意见，特此一并致谢。

由于本人知识面较窄，写作水平有限，书中的不当之处，敬请读者批评指正。

编 者

1990年8月

目 录

一、癌症的饮食防治	(1)
1. 癌症发生的饮食因素.....	(2)
2. 癌症的饮食防治.....	(9)
3. 癌症病人食疗便方.....	(28)
二、高血压的饮食防治	(32)
1. 高血压发生的饮食因素.....	(32)
2. 高血压的饮食防治.....	(34)
3. 高血压病人食疗便方.....	(42)
三、冠心病的饮食防治	(46)
1. 冠心病发生的饮食因素.....	(46)
2. 冠心病的饮食防治.....	(48)
3. 冠心病病人食疗便方.....	(57)
四、糖尿病的饮食防治	(60)
1. 糖尿病发生的饮食因素.....	(60)
2. 糖尿病的饮食防治.....	(62)
3. 糖尿病病人食疗便方.....	(70)
五、胃、十二指肠溃疡的饮食防治	(74)
1. 胃、十二指肠溃疡发生的饮食因素.....	(74)
2. 胃、十二指肠溃疡的饮食防治.....	(75)
3. 胃、十二指肠溃疡病人食疗便方.....	(81)
六、气管炎的饮食防治	(83)

1. 气管炎发生的饮食因素	(83)
2. 气管炎的饮食防治	(84)
3. 气管炎病人食疗便方	(89)
七、胆石症的饮食防治	(97)
1. 胆石症发生的饮食因素	(97)
2. 胆石症的饮食防治	(98)
3. 胆石症病人食疗便方	(102)
八、尿路结石的饮食防治	(103)
1. 尿路结石发生的饮食因素	(103)
2. 尿路结石的饮食防治	(107)
3. 尿路结石病人食疗便方	(110)
九、男性不育症的饮食防治	(112)
1. 男性不育症发生的饮食因素	(112)
2. 男性不育症的饮食防治	(114)
3. 男性不育症病人食疗便方	(120)
十、便秘的饮食防治	(127)
1. 便秘发生的饮食因素	(127)
2. 便秘的饮食防治	(128)
3. 便秘病人食疗便方	(131)
参考文献	(135)

一、癌症的饮食防治

癌，即人体上皮细胞的恶性病变。癌是恶性肿瘤中最常见的一种类型。虽然癌的生长较快，但都有一个发生发展的过程，如能在早期发现，则治疗效果明显，并能延长病人生存时间。癌症的早期，一般有以下几种表现：

(1)身体的任何部位出现的不痛、不痒、逐渐增大的肿块或硬结，经治疗不见效，或一个月以上不愈合的溃烂；

(2)长期消化不良，逐渐加重的上腹部不适或肝区不适，腹胀，疼痛，食欲不振，消瘦，贫血、浑身无力等；

(3)进食时胸骨后发噎，逐渐加重的吞咽不顺利，阻碍和填塞感；

(4)久治不见好转的干咳，痰中带血并同时有胸疼、或有持续性的声音嘶哑；

(5)以前大便正常，近日便中有脓血，排便次数增多；

(6)出现肉眼可见的尿血，但排尿时并无疼痛及腰痛；

(7)鼻涕中经常带血，头痛耳鸣，看东西不清楚；

(8)中年以上的妇女，阴道不规则地出血，白带增多，且有烂鱼肠样东西，伴有恶臭；

(9)身体各个部位的色素痣（或黑痣）在短期内发生颜色改变。局部奇痒难忍或破溃，流水，出血，突然增大等。

凡有上述一种或几种症状者，应立即到医院就诊，以免延误病情。

1. 癌症发生的饮食因素

据统计，约有50%的癌症的发生与饮食因素紧密相连，也就是说，日常饮食中的许多食物可以使人患癌，了解和减少这些食物的摄入量，无疑可以大幅度地降低癌症的患病率。

(1) 霉变食物：早在19世纪40年代，国外就已发现冰岛青霉污染的霉变“青霉米”可以诱发大白鼠肝癌。近年来，大量的有关研究证明，可以使动物致癌的霉菌毒素有黄曲霉毒素、黄米霉毒素、岛青霉毒素、杂色曲霉毒素和灰黄霉毒素等。

黄曲霉毒素是已知的化学致癌物中最强的一种。它最容易污染的食物是玉米和花生，其次是大米和稻谷，小米、小麦和高粱受污染较轻。

世界上许多肝癌高发区与食物中黄曲霉毒素的污染率有密切关系。地区性流行病学调查还证实，食管癌高发区居民经常食霉变馒头和窝头，用这样的霉变食物喂养动物，可以诱发大白鼠胃癌、食道癌等。

为了预防霉变食物的致癌，应当不吃霉变食物，或对轻度霉变食物进行较为彻底的清洗，而后高温蒸煮等，这样可以杀灭大部分霉菌毒素，相对降低其含量，从而减少对人体的影响。

(2) 腌制食物：在日本，估计每年约有8.5万人患胃癌，有5万人死于胃癌。专家们认为，这可能与日本人经常吃咸鱼和腌制品有关。国外一家癌症研究院最近对454人饮食习惯的调查中发现，每天饮牛奶，食蔬菜、水果、动物蛋白者，

胃癌发病率下降，而每天食咸鱼和腌制食物者，胃癌发病率增加。

在美洲及大多数发达国家，鼻咽癌的发病率在过去50年中已大大降低。但我国南方地区则不然，这引起了美国和香港有关专家的注意和重视。对250例香港鼻咽癌病人所作的调查表明，90%以上的人年幼时就常吃咸鱼，香港居民在婴儿断奶后喂的食物中，咸鱼是很普遍的。通常这些居民中，平均年龄在15~30岁时就出现鼻咽癌。

为什么常吃腌制食物可以使人患癌？目前研究已经证实，腌制食物中含有大量的硝酸盐类物质，硝酸盐在体内可以形成致癌物质——亚硝胺，过量的亚硝胺能使人体患癌。因此，尽量少吃腌制食物，如咸鱼、咸菜、酸菜等，可以降低胃癌、食管癌、鼻咽癌的发病率。

(3)熏烤食物：熏烤食物的香气诱人，美味适口，一直是人们喜食的食物。不过，医学科学工作者发现熏烤食物中含有一些致癌物质，经常而大量地吃熏烤食物，可能是胃癌、肠癌的诱发因素之一。

原来熏烤的鱼、肉、以及烤糊或烧焦的米面中，都含有一种化学物质——多环芳烃。目前已发现有200多种，这类化合物3,4-苯并芘就是其中的一种。它是熏烤过程中产生的。同时，熏烤食物中还存在另一种物质——亚硝胺。这两种物质诱发的癌以胃癌和食道癌为主。经过动物试验和人群流行病学调查均已得到证实。因此对于熏烤食物以少食为宜，而食用大量的新鲜蔬菜、水果有防癌的作用。

(4)过熟食物：国外一些营养学家经过研究得出结论，过度煮熟的食物会对人体造成不利的影响，其中肉食尤甚，

食物烹煮过度可能产生足以导致癌症的物质。如果每日3餐所进食物均是过熟食物，那么人体从食物中所获得的致癌物相当于吸半盒香烟量。过熟食物还会产生另一些对人体有不良影响的物质，猪肉、牛肉在超过190℃的高温下煮6分钟，则肉的结构将会发生很大变化，出现多种对人体有害的物质，其中还具有放射性，足以影响人体各种分泌腺的功能，致癌可能性是显而易见的。所以食物不宜过熟，应以半熟或略过半熟为最理想，若不习惯，则可多吃些水果调节。

(5) 食物添加剂：食物的添加剂有很多，近来有人提出有的食物添加剂有致癌作用。如糖精，糖精在世界上已经广泛使用了几十年，从未发生过由此而引起的中毒事件，因此一般认为无害。但近年来，有动物试验报道，可致膀胱癌，也曾有实验证明，致癌物是其生产过程的中间产物邻甲苯磺酰胺(OTS)，而另有试验报道认为，即使纯糖精也可致癌，尽管该项结果尚在研究中，但婴儿代乳食品不得使用糖精。又如，以往用作人造奶油着色的奶油黄，被证实可使动物发生肝癌；橙黄SS及碱性槐黄能引起动物皮下肉瘤、肝癌、肠癌及恶性淋巴瘤等。因此，对于人工合成的食物着色剂必须有选择的适量应用。再如，一些香辣调味品也与癌症有关。在札幌市召开的第40届日本癌学会总会上，京都府立大学泌尿系三品辉男助教发表了有关饮食与前列腺癌的调查结果：嗜好香辣调味品与咸味，而厌食鱼贝类及绿黄色蔬菜者易患前列腺癌。

关于食物添加剂与癌症的关系，科学家们进行了不少的研究和实验。对于上述几种添加剂已经证实能致癌。其余的部分目前尚不能证实，但因为多数食物添加剂并无营养，所

以，多用有害无益，过量使用则有致癌之虑。故应在日常饮食中尽量少用食物添加剂。

(6)高脂肪、高蛋白：近年来，一些流行病学家开始发现，结肠癌、卵巢癌、前列腺癌等的发生与大量进食含高脂肪、高蛋白食物有关。

为什么高脂肪、高蛋白饮食易患上上述癌症？一般认为，高脂肪、高蛋白饮食可刺激胆汁分泌，而胆汁中的胆酸在肠道内某些细菌的作用下，可转变为3—甲基胆蒽。动物试验表明，3—甲基胆蒽是一种很强的致癌物。另一方面，高脂肪、高蛋白饮食可使大便在肠道内停留时间过长，因此，肠道内致癌物作用于大肠时间也延长，可以诱发大肠癌。

近年来，还发现乳腺癌与吃高脂肪和高蛋白食物有关。全世界吃低脂肪、低蛋白食物与高脂肪、高蛋白食物的妇女之间，乳腺癌发生率可相差5～10倍。国内一所大学公共卫生学院的部分教师经过调查了解后于最近著文指出：乳腺癌的发生与膳食构成有一定的关系，特别是与高脂肪、高蛋白有关。

他们在研究中发现，轻体力或中等体力劳动的妇女每日摄入脂肪、蛋白质各100克左右的膳食可增加乳腺癌发生的危险性。有关资料亦证实，每人每天摄入脂肪50克或更少者，其乳腺癌的死亡率比摄入脂肪140～150克者低的多。

还有报道认为卵巢癌、前列腺癌等的发生也与高脂肪、高蛋白饮食有关，因此为了预防结肠癌、乳腺癌、卵巢癌、前列腺癌等的发生，要适当减少高脂肪、高蛋白食物的摄入，多吃新鲜蔬菜、水果和粗纤维的食物，对预防上述癌症的发生有一定的益处。

(7)油煎鸡蛋：美国一所著名大学的有影响的专家对22种不同的饮食与疾病之间的相互关系进行了研究，发现食用油煎食物和鸡蛋与卵巢癌关系极为密切，特别是油煎鸡蛋危险性最大。原因是，油煎的过程可导致许多生物活性分解产物的形成，包括胆固醇的氧化产物，而这些产物具有高度的细胞毒性作用，会成为癌诱发剂。

有人做过调查发现，每周有3天以上吃鸡蛋的妇女（油煎或非油煎的鸡蛋），患卵巢癌的可能性比每周只有1天吃鸡蛋的要高3倍以上。国际性的调查对照也表明，卵巢癌与每人消耗的鸡蛋和脂肪有关，因此，妇女减少鸡蛋的食用，尤其是减少油煎鸡蛋的食用对于防止卵巢癌的发生有一定的好处。

(8)糖：这里所指的糖多属于蔗糖。糖广泛存在于甘蔗、萝卜、胡萝卜、蜂蜜和水果中。

1977~1979年世界经济合作和发展组织对20个国家的糖消耗量与乳腺癌发病率做了专门调查，结果表明：那些糖消耗量大的国家，乳腺癌发病率都高，而糖消耗量小的国家，乳腺癌发病率则很低。象蜂蜜、糖浆、果子原汁和葡萄糖摄入量的多少都与乳腺癌的发病成正比。为什么多吃糖或含糖量的食物可以促发乳腺癌？目前认为食糖过多刺激胰岛素的分泌。胰岛素是一种致癌物，它与乳腺癌的关联性，同雌激素、催乳素与乳腺癌的关联性是完全相同的。

日本一所大学的教授曾指出，多吃白糖对儿童造成的三大危害中，第一是骨折，第二是脊柱侧弯，第三就是癌症。

目前已肯定，吃糖过多是导致乳腺癌的原因之一。如果用“口蜜腹剑”来形容糖与乳腺癌的关系，其实并不为过。

为什么多吃糖能使人患癌？首先应当了解癌细胞的生活特性。癌细胞的生活能源可不象一般的正常细胞那样依靠氧气呼吸，而是依靠糖的酵解作用为生。癌细胞分解糖的能力非常强，约为血液的20倍，如正常细胞从1000毫升的血液里只吸取2~16克糖，而癌细胞则吸取70克，由此可见癌细胞是多么喜欢糖。正是由于体内的糖“供过于求”，使癌细胞具备在体内生长的条件。

吃糖过多，尤其是吃精白糖过多，还在其它几个方面为人体患癌提供了土壤。不但减少了人体每日所需维生素和矿物质的摄入，而且还会无情地消耗体内本来就不多的矿物质和B族维生素，这无疑削弱了人体的抗癌能力；糖还会对人体的免疫系统产生直接的有害影响，使体内白细胞的吞噬能力降低，人体就难以抵抗癌细胞的进攻了；吃糖过多可以刺激胰岛素的分泌，胰岛素在某种特定的环境下也是一种致癌物，它与乳腺癌的关系“情如手足”；另外，吃糖过多还可以降低血液中钙的含量，长期低钙，是人体易患癌症的诱发因子之一。

因此，为了减少癌症的发生，少吃糖为上策，尤其对那些喜甜食的女性来说，是预防乳腺癌发生的有效办法之一。另外，含糖高的食物也忌多吃。

(9)酒：酒的成分中有乙醇（酒精）、甲醇、乙醛、铅、杂醇油等。特别是白酒，对人根本无什么营养可谈，却在人们的生活中占据了一定的位置，更有无酒不成席之说。自古以来对酒的颂扬是不乏其词的，许多“诗仙”、“文豪”在狂欢之后，为人类留下了不朽的杰作，可不被人知晓的是他们中的许多人因为饮酒而遗恨终生。长期过量饮用烈

性酒，会对人体产生诸多危害，包括易使人患癌症。这绝不是什麼无稽之谈，而是以大量流行病学调查和动物试验的结果为依据的。

饮酒诱发癌症的方式有下列几种：①白酒内含有致癌物质多环烃及亚硝胺，这些物质可以直接作用于人体内一种特殊蛋白质，使细胞的基本性质发生改变；②酒可以辅助致癌物质对人体“兴风作浪”，并使肝脏及其它组织中微粒体酶增加，这些酶可以激活某些致癌物质，导致癌症的发生；③酒虽然没有直接致癌作用，但长期饮酒者常伴有叶酸、维生素（B₁、B₆、C）、烟酸、钙、镁、硫、锌的缺乏，使人体抗癌能力下降，促使癌症发生。

现在已经证明与酗酒有关的癌症有：头颈部癌、食道癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肺癌、肠癌。因此，希望那些与酒结下不解之缘的人们，为了免遭癌症所带来的“杀身之祸”，应节制饮用烈性酒。

(10)水：水可以说是维持人类生存最为宝贵的物质，人每天都不能不喝水。可是喝水也有许多学问，经常不加选择地饮用，可以增加人体患癌的机会。联邦德国海德堡的德国癌症研究中心指出，一个人，每天摄取液体超过2000毫升时，得膀胱癌的机会显然较高。这个研究中心的医师汇集了431名膀胱癌病人的资料，与相同数目的其它住院病人做了比较，也证实了这个令人心惊的结论。

另外，反复煮沸的水，暖水瓶装了几天的水，隔夜重煮的开水，蒸馒头后的剩余开水，煮面条或煮饺子后的剩余开水等也不宜饮用。这是因为过度地蒸发，使上述水中的氧减少，使钙、镁、氯、重金属、硫酸根离子以及对人无害的

硝酸盐会被某些细菌或某种还原性化学物质还原成亚硝酸盐。亚硝酸盐在人体内与仲胺作用，形成强致癌物质——亚硝胺，易引起癌症发生。

饮水事虽小，但也包含着许多生活常识，了解和掌握这些常识，可减少人体患癌的机会。

2. 癌症的饮食防治

目前，全世界每年死于癌症的人已达数百万之多，尽管治疗方法有许多，如手术治疗，放射治疗，化疗(药物治疗)等，但治疗效果还远不能令人满意。值得注意的是，近10年来，发现许多食物对癌症有着较为理想的防治效果，甚至可以使许多晚期癌症病人恢复健康。有人预言，采用饮食疗法防治癌症，可使癌症的发病率减少30~60%，并对几种常见癌症有治疗作用，如胃癌、食管癌、肝癌、肠癌、肺癌、乳腺癌等。这一空前发现，为人类防治癌症带来了希望的曙光。

下面是从众多的具有防治癌症效果的食物中精选了一部分，并加以简要介绍。

(1)玉米：又叫苞米、苞谷等，是世界上高产作物之一。

玉米除含有蛋白质、脂肪外，还含有多种有益于人体防癌的成分，如维生素、胡萝卜素、氨基酸、谷胱甘肽、植物纤维素等。这几种成分进入人体后，有不同的防治癌症的本领。维生素和胡萝卜素可以改变化学致癌物的性质，降低其对人体的毒害；氨基酸可阻止体内癌细胞的生长；谷胱甘肽能用自身的“绳索”将癌细胞“捆”住，使其失去活动的自由；微量元素镁可以抑制癌细胞生长和抑制肿瘤发育；纤维

素则可以刺激肠道蠕动，加速大便排泄，不但可以减少毒物的吸收，稀释毒物在结肠中的浓度，缩短毒物在肠道中停留的时间，而且还可以改变结肠的代谢，对预防结肠癌有“特效”。

玉米所含成分的这些作用，能够有效地预防人体各个脏器患癌。可以说，玉米这种廉价的谷物，在帮助人体防癌方面，具备了多种作战能力。为了防癌，希望人们能够经常吃些玉米。

(2)红薯：又名白薯、地瓜、山芋等。红薯中含有大量的糖、脂肪、蛋白质、维生素(A、B₁、B₂、C)及尼克酸，此外还含有钙、铁等矿物质。常吃些红薯，不仅能保持人体内酸碱平衡、有益健康，更重要的是还能防治癌症。

经常吃些红薯能防治癌症，是因为红薯中含有一种抗癌物质。这种物质是甾类化合物，名为脱氢麦雄甾酮，有人称它为冒牌“激素”。临床研究发现，这种物质能够刺激人体免疫系统，使人体免疫细胞的个体和群体攻击癌细胞的能力加强，从而有效地控制癌细胞的增长速度。尤其对防治乳腺癌，其作用显得尤为突出。

采用常吃红薯防治乳腺癌的办法，需要讲究吃法。因为红薯中含有氧化酶和粗纤维，可以在人体胃、肠中产生大量的二氧化碳气体，吃后使人腹胀、甚至打嗝；其次红薯中含糖过多，吃多了胃里会产生大量的盐酸，使人感到“烧心”，还可引起吐酸水。为防止这些情况的发生，煮食时应注意：

先把水烧开，再将红薯上笼或下锅，待气上来后，改用小火蒸煮40分钟即可。

将少量明矾或食盐溶于清水中，把切好的红薯放在水里

浸泡10分钟，捞出后，再用清水煮一下，然后蒸熟或煮熟。

注意吃法，一次不能吃得过饱，可以和米面配合吃，最好吃点咸菜或咸汤。

另外，由于红薯会在胃中产酸，原有胃溃疡、胃酸过多的人最好少吃或不吃，以防原有症状加剧。

(3)萝卜：是我国人民喜爱的一种秋菜，品种繁多，味道甜美，既可生食，又可熟吃。佐饭消食，堪称妙品，享有“小人参”之美誉，又是一颗冉冉上升的防癌新星。

萝卜之所以能使人体减少患癌的机会，主要是由于萝卜中含有几种癌细胞所惧怕的物质，即含有大量维生素C，它是保障正常细胞间质的完整所必须的物质，是阻碍癌细胞生长的有效屏障，能抑制体内癌细胞生长，免使正常细胞发生突变。萝卜中还含有一种木质素，它能使人体内吞噬细胞吞吃癌细胞的能力增强，当发现癌细胞后，可以很容易地把它“吃”掉。萝卜中还含有一种酶，这种酶能将体内的致癌物质亚硝酸胺分解掉，使它失去致癌的作用。另外，萝卜中的胡萝卜素（尤其胡萝卜中含量最丰富），在进入人体后会自动转化为维生素A，每一个胡萝卜素分子可以转化为两个维生素A分子。维生素A能够提高细胞表面的致密度，对正常细胞向癌细胞转化有一定的阻抑作用。尤其是在防治肺癌上，维生素A更可以大显神通。

萝卜可生吃或榨汁饮服，但吃胡萝卜则以熟食为好。因为生吃时有90%的胡萝卜素会被排泄掉，就不能达到防癌的目的。胡萝卜素是一种喜油物质，只有溶解在油脂中，才能被人的小肠粘膜吸收，而后进入肝脏，在胡萝卜酶的作用下，成为人体所需要的维生素A。所以要想从胡萝卜中获得最佳