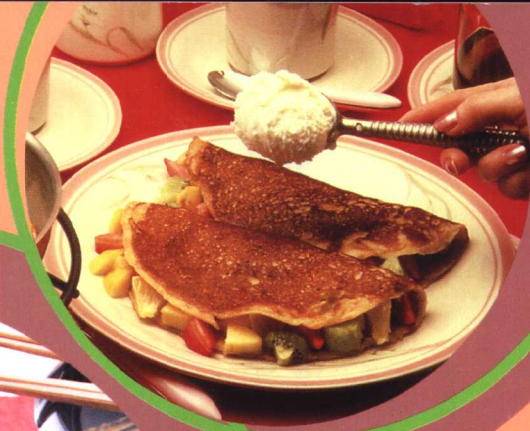


中原农民出版社



食物与健康丛书

抗癌防癌食物

黄朝阳 赵建成 王银燕 编著



食物与健康丛书

抗癌防癌食物

黄朝阳 赵建成 王银燕 编著

中原农民出版社



图书在版编目(CIP)数据

抗癌防癌食物/黄朝阳等编著. —郑州:中原农民出版社,2002.7
(食物与健康丛书)
ISBN 7-80641-529-7

I. 抗… II. 赵… III. 癌—食物疗法
IV. R730.59

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 010732 号

出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—5751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:郑州文华印刷厂

开本:850mm×1 168mm 1/32

印张:6.625 **插页:**1

字数:123 千字 **印数:**1—3500 册

版次:2002 年 7 月第 1 版 **印次:**2002 年 7 月第 1 次印刷

书号:ISBN7-80641-529-7/R·067 **定价:**11.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换



目录

概述

米麦豆薯类

米、麦

小麦 13

大麦 15

荞麦 16

稻米 19

玉米 21

粟米 26

薏苡仁 27

豆

扁豆 35

蚕豆 36

赤小豆 37

大豆 38

刀豆 41

黑豆 42

豇豆 43

绿豆 44

豌豆 47

薯

红薯 49

马铃薯 51

山药 52

果品类

鲜果

百合 57

菠萝 58

草莓 59

刺梨 60

番茄	61
木瓜	65
柑橘	66
橄榄	67
芒果	68
猕猴桃	69
柠檬	71
枇杷	72
苹果	73
葡萄	76
桑葚	78
山楂	79
无花果	81
西瓜	84
柚子	88
荸荠	89
菱角	90
藕	95

干果

莲子	97
大枣	99
枸杞子	101
核桃仁	103
龙眼肉	104
罗汉果	107

杏仁	108
----------	-----

蔬菜及食用菌类

蔬菜

菠菜	115
韭菜	117
丝瓜	120
白菜	121
卷心菜	123
茄子	126
萝卜	129
竹笋	134
芦笋	136
苦瓜	139
南瓜	144
大蒜	146
生姜	150

食用菌

白木耳	153
香菇	154
猴头菇	158
平菇	160
蘑菇	162

水产品及其他类

水产品

海带	167
----------	-----

海藻..... 171

紫菜..... 174

海参..... 175

鲨鱼翅..... 176

鲍鱼..... 178

甲鱼..... 180

肉桂..... 185

醋..... 186

盐..... 187

茶叶..... 187

蜂蜜..... 188

黑芝麻..... 190

花生..... 192

其他

附表 1 人体所需矿物质的主要来源及功能 193

附表 2 人体所需糖类的主要来源及功能 194

附表 3 人体所需微量元素的主要来源及功能 195

附表 4 人体所需维生素的主要来源及功能 197

附表 5 人体所需蛋白质的主要来源及功能 200

附表 6 脂肪的主要来源及功能 201

附表 7 核酸及其他营养素的主要来源与功能 202



概述

癌症是当今严重威胁人类健康和生命的常见病症之一。近年来,由于癌症的发病率和死亡率都有升高的趋势,因此,在癌症病因的研究方面,越来越受到科学家们的重视。不少科学家指出:癌症的种类虽多,病因错综复杂,但在常见的 20 多种癌症中,70%~90%是与环境因素,特别是与饮食和生活习惯有关。有的学者还认为“癌从口入”,因而提出“癌从口防”的主张。据美国科学院“饮食营养委员会”的专家预测:运用饮食抗癌,有可能使癌症的发病率下降 30%~60%。这就说明利用食物预防和治疗癌症,不但为古代许多医药学家所肯定,而且也现代医学所证实。近年来,国内外不少专家、学者对我国传统的防治癌症食物疗法十分重视。正如伟大医学家张仲景说的:“所食之味,有与病相宜,有与身为害,若得宜则益体,害则成疾。”人们盼望抗癌“神丹妙药”及早问世。其实,科学研究已经证实,我们日常的一些食物就有抗癌作用。一项最新的研究显示,能活过 100 岁应归功于





于超乎常人的抗癌能力,而不是人们普遍认为的生活习惯。以现代医学的手段,来进一步研究我国传统医学中众多的保健食物,并充分应用天然食物、合理的膳食结构进行饮食防癌,这是理想的防癌措施。我国的食物丰富多样,不少食物既是美味佳肴,又是防癌抗癌的良药。防癌食疗是有美好的发展前景的。

抗癌食疗,是抗癌食物疗法的简称,利用食物防治疾病,在我国已有悠久的历史。自古以来,就有“药食同源”的说法。传说制作汤液的始祖——伊尹,是商汤的一名宰相,精于烹饪,并通晓药性,常常亲手以食物做成汤液用以治病。这种医疗方法,就是我国最原始、最古老的食物疗法。

古人云:“民以食为天。”唐代名医孙思邈在《千金方》中说:“凡欲治疗,先以食疗,食疗不愈,后乃用药尔。”这就充分说明古人和历代医家是非常重视以食物养生和以食物治病的。古代关于食疗论述的著作颇多,如我国第一部医学巨著《黄帝内经》、孙思邈的《千金方》、孟诜的《食疗本草》、蔡七良的《食性本草》、汪颖的《食物本草》和明代药学家李时珍的《本草纲目》等,这些著作都详尽地记载了食用植物和动物在医药上的应用,其中利用食物对癌瘤的防治也有大量的记载。至今仍在民间广为流传的食物抗癌验方、偏方也不胜枚举。

唐代孙思邈早在 1300 多年前所著的《千金方》中就说:“安身之本,必资于食。救疾之速,必凭于药。夫为医者,当须先洞晓病源,知其所犯,以食治之。食疗不愈,

然后命药。”显然,食疗和药膳是我国传统医学一重大特色。近代名医张锡纯说:药膳“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。”这种独特的疗病方法,既不像药物易使病人厌服,又不同于一般饮食的平淡,而是根据病人的习惯和口味选择或调剂成各种可口的膳食。所以,食疗和药膳是一种比较理想和有效的医疗保健措施,对肿瘤患者亦不例外。

癌症是我国人口死亡的第二位病因,占首位的是呼吸系统疾病。抽样地区的癌症死亡率为 108.39/10 万。其中:男性为 134.99/10 万,女性为 80.23/10 万;城市为 112.57/10 万,农村为 106.91/10 万。

导致我国人口死亡的主要癌症列城市前五位的是肺癌、肝癌、胃癌、食管癌、直肠癌;列农村前五位的是胃癌、肝癌、食管癌、肺癌和直肠癌。

从癌情资料分析结果看,造成我国人口中癌症死亡的以消化系统肿瘤为主;宫颈癌死亡率的大幅度降低,反映了我国妇女保健工作的成绩。运用饮食防癌抗癌,是近十几年来营养学和医学上所取得的重大科技成果。现代科研的最新成果证实,通过科学、合理的调剂饮食,癌症是可以预防的。美国科学院的饮食、营养与癌症委员会于 1982 年 6 月得出结论:“大多数癌症可能是由生活习惯和饮食所决定的,而不是由于遗传上的差异。”美国两位著名癌症专家曾指出:“由于饮食的改善,至少有可能使美国的癌症发生率下降 35%。”运用饮食抗癌,有可





能使癌的发病率下降 30%~60%。应用饮食的方法防癌抗癌是可行的,其范围也是相当广泛的,并正在衍化成一门新的学科——防癌食品学。

很多食品具有抵御癌症的作用。20 世纪 60 年代初发现海参、海蛤等的提取物有抗肿瘤作用;海带、海藻类食品有预防癌症的作用。近年来发现很多真菌类食品有抗癌作用,如从香菇、草菇、蘑菇等食用菌中提取的多糖类物质具有较强的抗癌作用。最近研究发现,在蔬菜中含有丰富的抗癌物质。在一次美国化学讨论会上,专家们提出有 40 多种蔬菜具有抗癌作用,特别是十字花科和百合科蔬菜,含有的硫代胡萝卜素具有较强的抗癌作用,这些蔬菜有大蒜、洋葱、花茎甘蓝、球芽甘蓝、洋白菜、胡萝卜、白萝卜、芜菁、莴苣、芹菜、竹笋等。日本一所大学的学者们发现,蔬菜能增强机体免疫细胞中肿瘤坏死因子(TNF)的合成,而且能增加 TNF 对肿瘤细胞的杀伤作用,其中以圆白菜、茄子、萝卜效果最佳。此外,公认的抗癌食品还有甲鱼、动物肝、乳类、蛋类、蜗牛、蜂王浆、荸荠、罗汉果、猕猴桃及大豆制品等,中药中的龟板胶、鳖甲胶、鹿角胶、阿胶等滋阴补精益血的药物亦具有延缓衰老和防癌的功能。

英国诺里奇市约翰茵斯中心的科学家近日透露,具有抗癌功能的转基因蔬菜已经被研究出来。

多年来,营养学家一直把蔬菜视为人体维生素和微量元素的重要来源。然而近 5 年里,科学家惊奇地发现蔬菜中存在的以前认为有害的化合物具有抗癌特性,尤



其突出的是西兰花和布鲁塞尔芽菜,其含有十分丰富的葡萄糖异硫氰酸盐类的辅助化合物。

研究表明,西兰花中的葡萄糖异硫氰酸盐分解出的萝卜子素,具有抗癌能力。目前还不知道萝卜子素的最佳用量以及准确的效能。约翰茵斯中心的遗传学家理查德·密圣先生说:“萝卜子素的作用在于打开人体内解毒酶,促使大量解毒酶在人体内运动,在致癌物质还没有损害正常细胞前将其清除出来随尿排走。”对于布鲁塞尔芽菜,研究人员指出它具有与萝卜子素不同的抗癌功能。芽菜中起抗癌作用的是称为芥子苷的葡萄糖异硫氰酸盐,它可阻碍早期癌细胞的生长。

密圣和他的同事已从西兰花中分离出带有萝卜子素生长基因的 DNA 物质,并在进行将该物质移植入各种卷心菜和萝卜的实验,期望不久能移植成功帮助人们加强对癌细胞的抵抗能力,降低癌症的危险。理论上,诸如芥子苷和萝卜子素这类的化合物可以经过提纯制成如同维生素似的药片。密圣表示,他们不鼓励药片文化。他们认为食用蔬菜的人们能获得许多其他有益的物质。

预防癌症除了注意不同食品的选择外,还要十分重视膳食的构成与饮食习惯。日本学者研究提出的预防癌症的饮食措施可供借鉴,即避免高盐膳食,避免脂肪及热量摄入过量;多吃蔬菜,特别是绿叶蔬菜;多吃生蔬菜(凉拌萝卜、洋葱、西红柿等);多吃柑橘等含胡萝卜素及维生素 C 多的食物;多吃含纤维素的食物,如蔬菜、豆类、蘑菇、海藻类及非精制的谷类粮食;不饮含酒精的饮料;避



免进食过热的饮料和食物；避免偏食，不要长期吃同一食物，注意营养平衡；饮食要有规律，要细嚼慢咽。

应强调指出的是：癌症的发生与恶化，可分为起始期、促进期两个阶段。起始期的时间是比较短的，促进期的时间是相当长的，甚至需要毕生的时间。而促进期的前期变化是可以逆转的。一般经过促进、逆转，再促进、再逆转这两种力量的反复较量过程。我们要紧紧抓住促进期时间相当长的特点，充分应用“防癌食品学”的科学知识，预防和战胜体内的大敌——癌症。

癌症的治疗，在医学界虽然尚未取得突破性进展，但在防癌领域则取得了一定成功。5年前，中国医学科学院肿瘤研究所经长期研究发现，人们生活所必需摄食的食物中，蕴含了取之不尽用之不竭的抗癌因子。研究证明，在最普通的108种蔬菜、水果、谷物中，有98种具有抑制致癌物（如黄曲霉毒素、亚硝酸盐、放射线等）诱导细胞基因突变的作用。这一发现表明，坚持科学和卫生的生活方式，食物不仅可饱腹，而且能抵御癌症。

在谷、麦、杂粮类食物中，目前已发现玉米、番薯、小麦、小米均有一定抗癌作用。玉米的抗癌作用，与其富含亚油酸、胡萝卜素、维生素E、谷胱甘肽、植物纤维有关；番薯所含的一种甾类化合物，其既可防癌，又能延缓衰老；小麦、小米则富含硒元素。此外，禾科植物薏苡仁亦有非凡的抗癌功能；薏苡仁浸膏对吉田肉瘤具有杀灭作用，并能使癌细胞核分裂停止于中期；薏苡仁提取物对艾氏腹水癌小鼠每日腹腔给药10.3毫克，连续7天，可明



显延长小鼠生存期；薏苡仁丙酮提取物也有抗癌作用。

1989年,美国夏威夷一个科学小组进行流行病学调查后提出:蔬菜的抗癌性源于整个蔬菜类。这一观点已得到了普遍认可。蔬菜的抗癌机理非单一成分所致,而是多种成分共同作用下的结果。某些蔬菜中含有的天然多酚化合物,就是癌抑制剂。另外,蔬菜中的芳香异硫氰酸酯类、内酯类、黄酮类、蛋白酶抑制剂等多种微量成分,都对动物致癌过程有一定抑制作用。有的蔬菜则含有干扰素诱生剂,如丝瓜、葫芦科、十字花科萝卜属、伞形科胡萝卜属等。干扰素诱生剂可刺激细胞产生干扰素,使机体增强抗病毒感染的抵抗能力和抑制癌细胞的作用。至于蔬菜中富含的维生素C、胡萝卜素本身便有抗癌和提高人体免疫力的作用;蔬菜中含有大量的纤维素,它不仅是一种不能为人体吸收的碳水化合物,而且能降低人肠道内致癌物质的浓度,并能促进胆酸、胆固醇和其他代谢物的排泄,减少分泌毒素的腐质在肠道内积滞,从而减少肠癌的发病率。

多糖类物质抗癌作用已引起医学界的极大重视。食用菌含有抗癌物质多糖体,研究已证实有50多种食用菌对肿瘤有抑制作用,其中香菇、银耳、滑菇的抑制率分别为80%、84%和86%;黑木耳、松蘑、口蘑的抑制率分别为42%、72%、90%和91%;其中最高的是茯苓,抑制率为96%。担子菌纲云芝菌丝体提取的多糖,对肝癌AH-B和肉瘤S-180有显著抑制作用。天然冬虫夏草对动物实验性艾氏腹水癌和临床上晚期肿瘤亦有明显抑制生长。

和延长生命作用。

水果的抗癌机理与蔬菜近似。水果中丰富的维生素 C 和维生素 B₁₇ 是抗癌的两大支柱。前者毋庸置疑,后者则是研究的热门话题。据报道,美国利用维生素 C 挽救了 4 000 多名晚期癌症患者。杏子是富含维生素 B₁₇ 的水果之一。

在动物性食物中,目前已发现牛肉、鸡肉、鸡蛋、动物肝、动物血、大部分海产品都具有抗癌作用。奶产品也有抗癌作用。不过这些食物的抗癌作用,有的仅是一家之言,尚未得到公认。

关于动物血的抗癌作用,既有动物实验又有临床报道。祖国医学主张生血热饮治疗某些癌症。据报道:诸种动物血中,以鹅血效果最佳,鹅血能使癌细胞核发生溶解、退变。此外,鸭血、鸡血、猪血亦有抗癌作用。

饮料中公推有抗癌效果的是茶叶,茶叶中的茶多酚能够阻断强致癌物 N-亚硝基的化合形成,对肺癌、上皮癌、消化道癌、宫颈癌有一定的抑制作用;其次是绞股蓝皂苷,能延长患腹水瘤小鼠的寿命。

本书收集了国内外研究出的比较有科学根据的防癌抗癌食物,作为防癌抗癌食疗之用。每种防癌或抗癌食物均介绍其营养成分、保健功效、注意事项及食疗方,向读者提供大量食谱、食疗良方,是读者的良师益友,是一把斩断癌症魔爪的利剑。

古人云:人命至重,有贵千金。又云:千金易得,一方难求。本书遵循有效和实用两大原则,集治疗和美食为



一体,为防治癌症提供了切实可行的方法,既可防病治病,又可健体强身,诚为家庭医疗保健必备之书。

gaishu



米 麦
豆 薯
类

