



膳食营养

——防癌与致癌的 双刃剑

宗倩 编著



化学工业出版社



膳食营养

——防癌与致癌的 双刃剑

宗倩 编著



化学工业出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

膳食营养——防癌与致癌的双刃剑/宗倩编著. —北京: 化学工业出版社, 2007. 4

ISBN 978-7-122-00180-1

I. 膳… II. 宗… III. ①癌—关系—食物营养②癌—食物疗法—基本知识
IV. R151.4 R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第039358号

责任编辑: 肖志明 贾维娜

责任校对: 吴 静

装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 刷: 北京市彩云龙印刷有限责任公司

装 订: 三河市万龙印装有限公司

787mm×1092mm 1/24 印张6 3/4 字数65千字 2007年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 20.00元

版权所有 违者必究



宗倩

硕士，多年从事大众科普健康教育工作，先后在北京昭光大众健康研究所，中国抗癌协会科普宣传部等任职，同时任中国抗癌协会肿瘤心理学专业委员会专家委员。

膳食营养

——防癌与致癌的 双刃剑



现代生活犹如一把双刃剑。不良的生活方式滋生出不少隐患。拥有健康的体魄，远离癌症的侵袭，是每个人的最大愿望。如何战胜癌症，摆脱癌症的困扰，关键在于倡导文明健康的生活方式。同时，更要通过健康教育提高所有人的防患意识，正如美国著名癌症专家爱德华·克里埃根医生抗癌专著的书名一样：健康，自己负责！

目前，市面上有关健康的科普读物可以说是琳琅满目。可是，有关癌症与健康的好书却少之又少。关心健康，要关心生活的细节，注重膳食与营养保健，这对于健康来说意义重大。

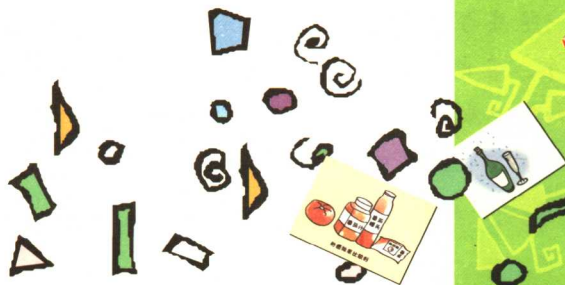
《膳食营养——防癌与致癌的双刃剑》是从膳食营养中容易被忽视的健康细节入手，在阐述健康重要性的基础上，深入地探讨人们在膳食营养方面如何健康饮食、如何进行自我保健、如何防治癌症、如何提升人们的生活质量等健康问题。当我一口气通读完此书之后，

深感获益良多，不禁由衷赞叹这是一本既不失可读性又极具实用性的好书。我相信本书会给广大读者的身心健康带来终身裨益。愿将此书推荐给所有决心掌握自己的健康和命运的人。

北京大学医学部公共卫生学院
社会医学与健康教育系副主任、教授

钮文异

2007年2月7日



16世纪一位医生对于疾病有过这样一句名言：治愈是偶然的，缓解是经常的，舒服是永远的。

预防是舒服的。

世界卫生组织关于癌症曾提出著名的三个1/3战略，即：1/3的癌症是可以预防的，1/3的癌症是可以早期发现而痊愈的，1/3的癌症病人也能通过现有的医疗措施提高病人的生存质量。

可是，怎么预防？为何总是防不胜防？预防的效果如何？太多的问题被提出来。

作为一名健康教育工作者，一个传播健康生活方式的使者，经常被周围的亲朋好友，被认识的、不认识的热爱健康的人们问及。我经常告诉他们健康生活方式的四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。有一次，我接到这样一封邮件：健康生活方式的基本原则我们在最近几年的学习中已略懂一些，做到不容易啊。民以食为天，怎样从每天的饮食开始做起，针对性地预防，也许会更好做些。尤其是癌症，想到、听到都害怕，

宗倩

2007年2月4日





目录



CONTENTS

癌症发生的
三个阶段

癌症的形成

身边的抗癌食物

膳食、营养与癌症
预防的14个建议

身边的抗癌食物

身边的致癌物质
与处理方式

1

一、癌症的形成

1

2

二、癌症发生的三个阶段

5

起始阶段	6
日常生活中的外源致癌因素	6
日常生活中的内源性致癌物质	8
促进阶段	9
日常生活中的促癌剂	10
日常生活中的抑癌剂	11
抑癌物质的功能	12
发展阶段	13

3

三、膳食、营养与癌症预防的14个建议

14

建议1：合理膳食——选择以植物为主的多样化膳食	15
建议2：保持适宜的体重	18
建议3：坚持体育活动	20
建议4：多吃蔬菜和水果	22
建议5：多吃其他植物性食物	25
建议6：适度饮酒	27
建议7：少食肉类	29
建议8：限制脂肪和油类	31



目录



建议9: 少吃盐和盐腌食品	33
建议10: 妥善储藏食物	35
建议11: 冷藏易腐烂的食物	37
建议12: 监管添加剂和残留物	39
建议13: 科学烹制食物	41
建议14: 慎用膳食补充剂	43

4

四、身边的抗癌食物

45

大蒜	46	菠菜	95
洋葱、大葱	49	芹菜	97
生姜	55	茄子	99
南瓜	59	燕麦	101
番茄	65	糙米	103
蘑菇	68	青椒	105
海藻类	70	萝卜	108
韭菜	72	绿茶、红茶	110
豆类及其制品	74	苹果	113
豆腐	76	葡萄	116
蚕豆	78	山楂	118
豌豆	80	大枣	120
红薯(甘薯)	82	芒果	123
甘蓝	85	橘子	125
胡萝卜	88	木瓜	128
花椰菜	91	猕猴桃	130
		甜瓜	133



五、身边的致癌物质与处理方式

135

各种食品在烹制前的准备	136
洗菜要领	136
做菜要领	141
应季食品要领	141
调味品要领	142
尽量少吃加工食品	142
作料与汤汁	143
多吃可抵消盐分的食品	143
妙用乳制品	144
减少脂肪要领	144
如何摄入大量膳食纤维	145
选择适合各种菜肴的最佳烹调方法，可以提高抗癌效果	149
食用方法很重要，不容忽视	150

一、癌症的形成



癌症从20世纪40~50的鲜为人知，发展到80年代的尽人皆知，到21世纪几乎每个人都感到了癌症的威胁，可见癌症的严重性。

癌症一般指恶性肿瘤，严格说来是指表皮细胞产生的恶性肿瘤，其他部位产生的肿瘤称为肉瘤。

癌症的发生是一个十分复杂多变的过程，与我们身体细胞中的遗传因子出现异常有关。而引起这些遗传因子出现异常的重要原因之一，就是与之密切相关的生活方式。所以说癌症也是一种生活方式疾病。

遗传因子的异常症状会影响细胞，导致癌症的生成。

正常细胞中的遗传因子受到致癌物质、食物、活性氧、紫外线、香烟等的刺激而遭到破坏，突然发生变异。这些受损变异遗传因子的细胞，在进一步受到促癌物质的影响后，转化为癌细胞。癌细胞在不断的增殖后，经过10年、20年，甚至50年的漫长岁月，癌症就开始发作了。这



就是我们通常说的：在联合作用下，导致正常细胞到异常细胞再到癌细胞的转变。

当我们身体被发现并被诊断为癌症时，肿瘤的最小范围也在1厘米左右，而此时的癌细胞数目，大约有10亿(10^9)个，已经分裂增殖了约30代了。如果分裂到40代时，癌细胞的数目大约是1万亿(10^{12})个，肿瘤大小已超过了10厘米，重量也到一千克以上了，这时的人体也濒临死亡的边缘。

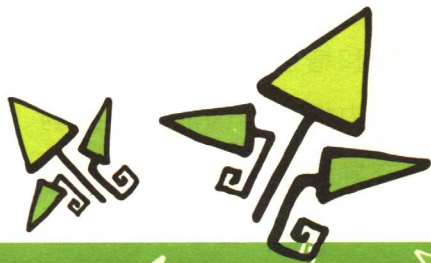
003

成年人体大约有60万亿(6×10^{13})个细胞。因为人体是由单个细胞(受精卵)而来，所以增殖显然是细胞的基本和正常功能。

任何人都带有癌细胞，每天产生3000~6000个。一般来说，癌细胞的生长和增殖会受到身体中抑癌物质或抑癌基因的抑制，如果体内抑癌基因的功能减弱、各种免疫功能下降，那么突然变异的癌细胞就会巧妙地通过这些防御



的网眼自由地生长，潜在的癌细胞就开始无限地繁殖，它不但破坏周围的组织，引起血管增生为癌细胞增殖提供营养，而且以其容易脱离的性质转移到身体的各个部位，侵蚀全身，最后夺走人的生命。



二、癌症**发生**的 三个阶段

