

最佳营养

15

28种 防癌 必吃的食物

28 kinds
of food
indispensable
for anti-cancer

通过饮食增强人体免疫力
利用食物的药性控制细胞异常化
用食物控制癌细胞扩散、修复受损细胞
调节心情，科学饮食，轻松防癌

南海出版公司

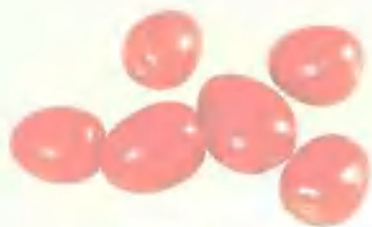


28 ZHONG FANG'AI BICHI DE SHIWU

28

种防癌必吃的

食物



南海出版公司

前言



致癌的因素很多，基本上不外乎遗传、环境与饮食，像抽烟、喝酒，或是工作、居住环境遭到污染，都是因素之一。但是医学研究显示，只要避开致癌因子，即使遗传性癌症，也能降低诱发率，因此，一般人更是可从预防工作着手。

癌症是一种常见病，除了毛发和指甲外，可发生在人体各部位，中年是肿瘤发病的高峰时期，根据有关资料表明，在死亡的老年人中，只有1/10死于癌症，而中年人死亡原因中，癌症占1/5，同时指出，死于癌症的病人平均年龄为55~59岁，比正常减寿12~16岁。由于癌症给人的印象是“不治之症”，因此，人们往往“谈癌色变”，望而生畏。

食物与癌症紧密相关，日常生活中不仅要注减少食用含有效癌物质的食物，还应该食用有抗癌效果的食物。日常饮食中，如果经常摄取抗癌食物，确实有预防癌症、降低罹病几率的效果。而所谓“饮食防癌”，基本上有两大原则，即不让可能致癌物在体内产生，增加人体排除毒素的速度。

1. 一般较粗糙的食物，例如蔬菜、水果、胚芽米、全麦食物等，因为纤维素含量很高，在人体内不仅可以吸收毒素，更可加速其排除毒素，所以应该多吃。相反的，过于精致的食物，如白面、高脂食物、糖甜点等，则要少吃。

2. 要避免吃油煎、油炸食物，因为这种食物在烹调过程中发生的氧化作用，容易产生自由基等有害物质。同样的，像烟熏、盐渍、烤焦、加硝的香肠、腊肉、酱菜、炭烤食物等，也较容易含有致癌物，亦不宜多吃。

3. 多摄取抗氧化剂类的维生素A、维生素E、维生素C含量高的食物，其可减少体内可能致癌的自



由基的产生。如维生素C在新鲜蔬菜、水果中含量丰富。而胡萝卜、番茄等深绿或黄绿色蔬果，则富含维生索A。至于维生素E含量丰富的食物，有谷类、蛋黄、植物油、小麦胚芽及坚果类等。

4. 选用含膳食纤维、维生素丰富的新鲜的蔬菜和水果，如白菜、芹菜、黄瓜、西瓜等。蔬菜和水果是最好的“还原食物”。但是新鲜的水果腐烂后，微生物在代谢过程中会产生有害物质，特别是真菌的繁殖较快，这些真菌具有致癌作用，因此腐烂的水果不要吃。

总之，癌症更应该从预防着手，坚持食疗和药物的治疗相结合。

本书就是针对癌症的特点，全面而翔实地指导大家利用食物预防癌症，做出适合自己的营养美食。其特色在于：

1. 科学分析，通俗易懂。专业的营养师对每一种食物的营养功效都进行了详细的分析，介绍每一食物的作用，并且每种食物都有饮食搭配宜忌。

2. 适用食谱，操作简单。精心挑选的简单食谱，可操作性强，即使烹饪知识不是很丰富的人，也能完成烹饪。

3. 对症饮食，平衡健康。根据不同的生理特征，合理安排饮食，应用不同的饮食防癌，安全健康，有效。

4. 设计精美，物超所值。精美新颖的版式设计，配以清晰逼真的图片，赏心悦目，是一本不可多得的家庭必备书籍。

前言

002

香菇

006

素炒香菇菜花

009

白萝卜

010

萝卜丝香菜

013

大蒜

014

蒜泥白肉

017

大蒜鳝段

018

竹笋

019

鲈鱼笋片汤

022

三鲜笋子王

023

圆白菜

024

圆白菜木瓜汁

027

冬瓜

028

莲子干贝烩冬瓜

031

黄豆芽

032



035

大豆芽炒大肠

胡萝卜

039

胡萝卜奇异果柠檬汁

芹菜

043

香油炆芹菜

洋葱

047

猪排骨炖洋葱

苹果

051

香酸苹果饮

菜花

055

素烩菜花

西红柿

059

牛肉番茄

茄子

063

鲑鱼炖茄子

菠菜

064



金钩拌菠菜	067
苦瓜	068
天麻苦瓜酿肉	071
黄瓜	072
木耳黄瓜	075
山药	076
山药汁	079
莴笋	080
白果青笋烩大肚	083
草莓	084
豆芽草莓汁	087
海带	088
萝卜海带羊排汤	091
芦笋	092
芦笋炖鲍鱼	095
红薯	096



099	拔丝地瓜
100	大枣
103	红枣糕
104	猕猴桃
107	奇异柳橙奶酪
108	葡萄
111	葡萄蔬果汁
112	木瓜
115	木瓜牛奶
116	大白菜
119	开洋白菜
120	开水白菜

香菇 Mushroom

简介

又名香蕈、香信，是一种可供食用的大型真菌，为菌科植物香菇的子实体。是四季可食的美味佳肴，享有“素中之肉”之称。是中外医疗保健界公认的“健康食品”之一。

保存

新鲜香菇可用透气膜包装后，置于冰箱冷藏，可保鲜1星期左右，或直接冷冻保存。干香菇则应放在密封罐中保存，并最好每个月取出，放置阳光下暴晒一次，可保存半年以上，亦可直接冷藏、冷冻保存，以避免腐败或生虫。

泡发

先用冷水将香菇表面冲洗干净，带柄的香菇可将根部除去，然后“鳃页”朝下放置于温水盆中浸泡，待香菇变软，“鳃页”张开后，再用手朝一个方向轻轻旋搅，让泥沙徐徐沉入盆底。如果在浸泡香菇的温水中加入少许白糖，烹调后的味道更鲜美。



选购与鉴别

最好炖食。营养损失较少。特别大的香菇多数是用激素催肥的。建议不要购买。



营养与功效

性平。味甘。入肝、胃经。香菇是一种高蛋白、低脂肪的保健食品。香菇中含有丰富的蛋白质。并含有30多种酶、10种氨基酸、丰富的钙、磷、铁及富含维生素B₁、B₂、B₆、B₁₂等营养成分。被称为“于菜之王”。香菇中含有一种叫做“香菇多糖”的物质。能显著增强机体免疫力。从而达到治疗或延长肿瘤病人生命的目的。香菇中可分离一种特殊的双链核糖核酸。简称“香菇核糖核酸”。这



种物质能刺激机体细胞产生干扰素。从而使人体产生免疫作用。香菇对于感冒、麻疹、传染性肝炎、白血症等由病毒引起的疾病。具有很好的防治效果。香菇中含有一种能降低血中胆固醇的活性物质。对如高血压、动脉硬化、急慢性肾炎、尿蛋白症、糖尿病、胆石症、小便失禁等。均有治疗的功效。香菇含有多种维生素。可用于防治维生素缺乏所引起的各种病症。如脚气病、角膜炎、口腔溃疡、皮肤病、贫血症、夜盲症、软骨症等等。香菇中所含的酶。可以帮助人体起协调新陈代谢和帮助消化的作用。因此。常吃香菇有益健康。



香菇(侧耳科侧耳属)

香菇菌盖部分含有双链结构的核糖核酸。进入人体后会产生具有抗癌作用的干扰素。此外，香菇中的多糖体成分能使人体内的抗癌免疫细胞活力提高。 β -葡聚糖苷酶则具有明显的抗癌作用。

适用量

每次5朵。

选购

以体态齐正，菌伞肥厚，菌面平滑，质干不碎的为佳。

香菇中菌伞肥厚，伞缘曲收，内侧为乳白色，皱褶明显，菇柄短而粗，菇苞未开且菇肉厚实的较为美味。



[营养成分分析]

名称	单位	含量	名称	单位	含量	名称	单位	含量
食部	g	100	维生素A	μgR(视黄醇当量)	未测定	钙	mg	2
水分	g	91.7	胡萝卜素	μg	未测定	磷	mg	33
能量	kcal	19	视黄醇	μg	未测定	钾	mg	29
	kJ	79	维生素B ₁ (硫胺素)	mg	微量	钠	mg	1.4
蛋白质	g	2.2	维生素B ₂ (核黄素)	mg	0.08	镁	mg	11
脂肪	g	0.3	维生素pp(尼克酸)	mg	2.9	铁	mg	0.3
碳水化合物	g	5.2	维生素C(抗坏血酸)	mg	1	锌	mg	0.66
膳食纤维	g	3.4	维生素E(生育酚)	Total(mg)	未测定	硒	μg	2.58
胆固醇	mg	未测定		α-E	未测定	铜	mg	0.12
灰分	g	0.6		(β+γ)-E	未测定	锰	mg	0.25
				δ-E	未测定			

素炒香菇菜花



做法

1. 将香菇用开水泡发至软，去蒂洗净，切成4瓣。菜花用刀切成小块，洗净，用开水焯一下，捞出控水。胡萝卜洗净，切成小丁。
2. 锅置火上，加少许植物油，待油烧热后，放入胡萝卜丁煸炒一会，再加入菜花、香菇，适量水、精盐、白糖混合翻炒，烧至汤浓后，加入味精出锅。

特点

色鲜艳 味清淡

原材料

菜花200克，香菇15克，胡萝卜10克

调味料

精盐、味精、植物油、白糖各适量



白萝卜 White radish

简介

又名萝卜、莱菔、土酥，为十字花科草本植物。各地均有栽培。我国栽培历史悠久，早在《诗经》中就有关于萝卜的记载。它的制作方法很多，既可以炒、煮、凉拌，又可以当作水果生吃，还可以腌制泡菜、酱菜。萝卜营养丰富，有很好的食用、药用价值。民间有“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”的说法。

食用方法

吃白萝卜“生嚼”更科学。因为萝卜中的淀粉酶不耐热，温度超过70℃便被破坏。维生素C也怕热。我国医学认为，生萝卜性辛寒，有止渴、清内热、化痰定喘、助消化、利尿、破痰、解毒等功效。煮熟后，性甘温平，能下气、消食。

此外，萝卜中含有活性很强的干扰素诱生剂，但萝卜的干扰素诱生剂不耐热，只有生吃并咀嚼或榨成汁时才能直接接触黏膜细胞，刺激消化道产生干扰素，减少消化道癌变的机会。还有，萝卜中的粗纤维和木质素也很丰富，但熟吃容易被破坏。但是脾胃功能不佳者，尽量不要生吃或少生吃。



营养师健康提示

白萝卜不能和人参或胡萝卜一起食用，胃肠功能不佳者及先兆流产、子宫脱垂患者不能吃。若要和胡萝卜一起食用时应加些醋调和。



营养与功效

中医认为，白萝卜味辛甘，性凉，入肺、胃经，具有清热解毒、健胃消食、化痰止咳、顺气利便、生津止渴、补中安脏等功效。《本草纲目》称之为“蔬中最有利者”。现代研究认为，白萝卜维生素C的含量比一般水果还多，它所含的维生素A、B族维生素以及钙、磷、铁等也较丰富。萝卜中还含有很多能帮助消化的糖化酶，同时还含有能促进胃肠蠕动、增进食欲的芥子油，它能提高

巨噬细胞活力，吞噬癌细胞，并可把致癌的亚硝酸分解掉的木质素。此外，还含有葡萄糖、氧化酶腺素、失水戊糖、气化黏液素、组织氨基酸、胆碱等成分。所以，它对链球菌、葡萄球菌、肺炎球菌、大肠杆菌均有抑制作用。





适宜人群

每次100克。

白萝卜的抗癌抗癌

白萝卜是一味理想的防癌抗癌食品。一方面它含有大量的维生素C,具有抑制癌细胞生长的作用。其二,萝卜中所含的酶类也能将食物中的致癌物亚硝酸盐分解而失去致癌作用。其三,萝卜中所含的木质素能提高巨噬细胞的活力,从而有力地吞噬癌细胞。此外,它还含有较多的粗纤维,可刺激胃肠蠕动,减少大肠癌的发生。

选购

以洁白无瑕,较具重量感的为佳。



【营养成分分析】

名称	单位	含量	名称	单位	含量	名称	单位	含量
能量	g	95	维生素A	μgRE(视黄醇当量)	9	钙	mg	36
水分	g	93.4	胡萝卜素	μg	29	磷	mg	26
能量	kcal	23	视黄醇	μg	未测定	钾	mg	173
	kJ	88	维生素B ₁ (硫胺素)	mg	0.02	钠	mg	0.8
蛋白质	g	0.9	维生素B ₂ (核黄素)	mg	0.03	镁	mg	10
脂肪	g	0.1	维生素PP(尼克酸)	mg	0.4	铁	mg	0.5
碳水化合物	g	5.0	维生素C(抗坏血酸)	mg	21	锌	mg	0.30
膳食纤维	g	1.0	维生素E(生育酚)	Total(mg)	0.92	硒	μg	0.61
胆固醇	mg	未测定		α-E	0.92	铜	mg	0.04
糖分	g	0.0		γ-γ-E	未检出	锰	mg	0.00
				δ-E	未检出			

做法

1. 将白萝卜洗净切丝，香菜洗净；
2. 加入调味料拌匀，摆上香菜即可。



特别提示

要选用新鲜、实心、水分重的萝卜。

原材料

白萝卜250克，香菜50克

调味料

盐、味精、醋适量

萝卜丝香菜

013



大蒜 Garlic

简介

又名胡蒜、独蒜、大蒜头等。百合科多年生草本植物大蒜的鳞茎。栽培为一或二年生。原产于亚洲西部高原。汉代张骞通西域时引入我国中原地带。在我国已有2000余年历史。最初因引自胡地，叫做胡蒜，因其头大，后改称为大蒜。

历史典故

大蒜是药草世界的奇兵。古埃及人不仅膜拜它，还让奴隶食用以强身健体。大蒜不但具有千百种功效，从对付耳朵感染到预防心脏病、癌症，无一不能。而且拿来治疗肺结核，也相当成功。在1950年，史杯哲医生在非洲利用大蒜来治疗霍乱、麻疹、伤寒、阿米巴痢疾等疾病，结果相当成功。埃及古手稿中曾记下大蒜22种以上的药性用途。中国古书也有记载大蒜的功效，包括治疗人类的麻风，及马匹的凝血异常等。6世纪初，中国人就把大蒜当作抗生素和抗炎剂用。至今仍是中国最常用的药草之一。



饮食健康提示

大蒜中的大蒜辣素怕热，遇热后很快分解，其杀菌作用就会降低。因此，预防和治疗感染性疾病应该生食大蒜。大蒜能使胃酸分泌增多，辣素有刺激作用，有胃肠道疾病特别是有胃溃疡和十二指肠溃疡的人不宜吃蒜。过量食用大蒜会影响视力。有肝病的人过量食用大蒜，会造成肝功能障碍，引起肝病加重。

营养价值

性味辛，温。入脾、胃、肺、大肠经。大蒜的营养十分丰富。新鲜蒜头中含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、维生素A、维生素C及B族维生素等多种微量元素。此外大蒜所含的辛辣物质——大蒜素，具有杀菌防腐的作用。经常食用可以减少体内病毒性细菌的感染。大蒜有降脂抗凝结和增强纤维蛋白溶解酶活性的作用，可有效地防治心脏病。预防和治疗冠状动脉硬化。

大蒜汁还能降低糖尿病血糖。大蒜中的挥发油的有效成分可以激活巨噬细胞功能，促进干扰素产生，增强身体的免疫力。经常食用有抗癌防癌作用。蒜中的微量元素硒可以抗衰老，因此大蒜具有杀菌、抗癌、降低血脂、抗衰老等作用使它成为少有的天然保健食品。