

不生病的秘密

不生癌 的吃法



张拓伟 编著
中华人民共和国医师执业证书号
110130600006078



吃对食物 选对方法
远离病痛折磨，尽享健康人生



不生病的秘密

不生病 的吃法

张拓伟 编著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

不生癌的饮食 / 张拓伟编著. —福州: 福建科学技术出版社, 2017. 4

ISBN 978-7-5335-5190-2

I. ①不… II. ①张… III. ①癌-食物疗法 IV.
① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 267541 号

书 名	不生癌的饮食
编 著	张拓伟
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
印 刷	福州华悦印务有限公司
开 本	700毫米×1000毫米 1/16
印 张	16
图 文	256码
版 次	2017年4月第1版
印 次	2017年4月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-5190-2
定 价	36.00元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换





目录

Contents

第一章

癌症那么远，却又这么近 1

你离癌症有多远 2

饮食习惯 2

工作环境 2

生活习惯 2

相关病史 3

遗传史 3

医学上怎样定义癌症 4

癌症是人类的一大“杀手” 4

癌症的含义 4

哪些人群易患癌症 6

经常接触致癌物质的人群 6

生活习惯不良的人群 6

家族中有癌症患者的人群 6

有癌前病变的人群 6

中老年人群 6

易诱发癌症的因素 7

年龄 7

饮食、吸烟 7

遗传因素 7

肥胖症 7

不运动 7

辐射、压力 7

易患癌的身体部位 8

肺 8

胃 8

肝 8

乳腺 8

大肠 8

食管 9

胰腺 9

膀胱 9

淋巴和造血系统 9

肾 9

卵巢 9

生活中经常接触的致癌物 10

电离辐射 10

烟 10

细颗粒物 10

食品添加剂 10

腌渍熏腊食品 10

装修污染 11

牙膏 11

洗护产品 11

指甲油 11

彩妆 12

香水 12

染发剂 12

洗衣粉 12

癌症患者的常见疑问 13

常见癌症的早期讯号 17

肺癌的早期表现 17

胃癌的早期表现 17

肝癌的早期表现 17

子宫癌的早期表现 18

食管癌的早期表现 18



大肠癌的早期表现 18
胰腺癌的早期表现 18
膀胱癌的早期表现 19
前列腺癌的早期表现 19
肾癌的早期表现 19
脑肿瘤的早期表现 19
鼻咽癌的早期表现 20
喉头癌的早期表现 20
舌癌的早期表现 20

常见检查与预防癌症时的误区 21

中西医关于癌症的疗法 23

中医疗法 23
西医疗法 24

预防癌症的方案与计划 25

一级预防 25
二级预防 26
三级预防 28
生活中预防癌症六步走 29

第二章

防癌抗癌饮食有方 31

人体所需的营养素与癌症的关系 32

脂类与癌症的关系 32
矿物质与癌症的关系 32
维生素与癌症的关系 33
膳食纤维与癌症的关系 33

拒绝：不合理的饮食习惯 34

经常食用油炸、烧烤、熏制类的食物 34
经常食用腌渍、霉变类的食物 34
经常食用生冷、滚烫以及刺激性的食物 34

饮食过饱 35
饮食不规律 35
饮食不平衡 35

接受：健康的饮食习惯 36

吃饭要细嚼慢咽 36
营养要平衡 36
饮食要规律 36
吃饭要注意温度、硬度和咸度 37
饮酒要讲究 37

癌症患者的饮食方案 38

保证膳食平衡 38
坚持饮食营养 39
中医饮食坚持两原则 39
针对病况与体质调整饮食 40
少量多餐 41
不要盲目进补 41

手术前后的饮食宜忌 42

手术前 42
手术后 42

化疗前后的饮食宜忌 43

化疗前 43
化疗中 43
化疗后 43

放疗期间的饮食宜忌 44

放疗期间 44
放疗后 44

常见癌症的饮食宜忌 45

第三章

防癌抗癌关键食材 47

谷类及豆类 48

小米 恢复组织功能 48

糙米 预防肠癌 50

燕麦 预防癌症 52

荞麦 含有抗癌元素硒 53

薏苡仁 增强免疫力 54

黄豆 预防乳腺癌 56

绿豆 保护胃肠黏膜 58

黑豆 消除自由基 60

坚果及蔬菜类 62

杏仁 预防癌症 62

红薯 预防肠癌 64

白萝卜 分解致癌物 66

胡萝卜 抑制肿瘤 68

豆芽菜 抑制癌细胞增生 70

茄子 预防胃癌 72

西红柿 清除体内自由基 74

南瓜 预防大肠癌 76

苦瓜 抑制癌细胞 78

白菜 减少细胞突变 80

圆白菜 具有抗癌能力 82

油菜 预防肠道肿瘤 84

香菜 提高免疫力 86

花菜 含有抗癌物质 88

莴笋 分解致癌物质 90

芦笋 分解致癌物质 92

百合 增强体质 94

洋葱 含有抗癌物质 96

大蒜 抑制癌细胞生长 98



生姜 防止癌细胞增生 99

山药 抑制细胞癌变 100

魔芋 解毒 102

水果类 104

苹果 预防大肠癌 104

山楂 预防大肠癌 106

橘子 有抗氧化效果 108

柠檬 增强免疫力 110

木瓜 增强细胞活性 112

香蕉 丰富的免疫活性 114

葡萄 防止细胞癌变 116

无花果 富含硒元素 118

哈密瓜 营养丰富全面 119

猕猴桃 预防大肠癌 120

草莓 抑制癌症发生 122

蓝莓 含有抗癌物质 124

菌藻类 126

黑木耳 清除体内杂质 126

香菇 预防肠癌 128

金针菇 预防前列腺肿瘤 130

海带 增强免疫力 132

紫菜 增强抗癌活性 134

虾、贝类 136

虾 抑制癌细胞转移 136

螺蛳 避免肝脏受损 138

牡蛎 抑制癌细胞增生 140

海参 抑制肿瘤细胞 142

饮品类 144

酸奶 预防肠癌 144

茶 消炎杀菌 146

蜂蜜 含有抗癌物质 148

红酒 含有抗氧化分子 150

调味料类 151

橄榄油 抑制癌细胞生长 151

味噌 减轻辐射危害 152

香油 预防肠癌、胃癌 154

咖喱 预防皮肤癌 155

中药类 156

芡实 抑制癌细胞生成 156

黄芪 硒含量丰富 158

人参 含有抗癌物质 159

灵芝 增强免疫力 160

当归 增强免疫力 161

白术 抑制癌细胞生长 162

党参 增强免疫力 163

第四章

常见癌症食谱推荐 165

肺癌 166

胃癌 170

肝癌 174

食管癌 178

大肠癌 182

胰腺癌 186

前列腺癌 190

肾癌 194

乳腺癌 198

宫颈癌 202

鼻咽癌 206

口腔癌 208

皮肤癌 212

白血病 216

第五章

缓解不适症状的饮食 221

脱发 222

恶心、呕吐 226

食欲不振 228

便秘 230

腹泻 232

血小板、红细胞低下 234

口腔溃疡、咽喉肿痛 236

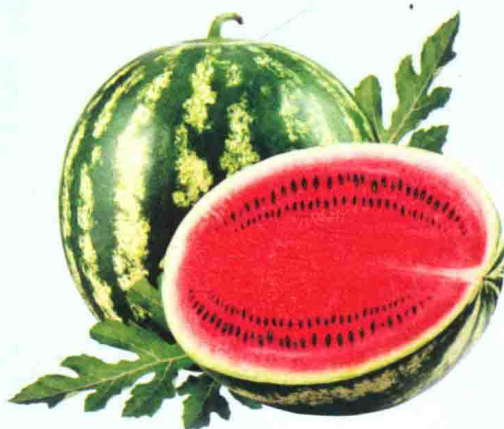
口干 238

腹部胀气 240

身体疲乏 242

排便异常 244

胸闷、咳嗽 246





第一章

癌症那么远， 却又这么近

癌症对于人们而言，总是披着一层神秘的面纱。我们不了解癌症，但它总能轻易地让人害怕。这一章的内容将会让您了解癌症的基础知识，揭开其神秘的面纱。



你离癌症有多远

近些年，癌症这个词越来越活跃在人们的视野中，但是人们对于癌症仍然有一种离自己很远的认知，可是，当它出现时，人们又感觉癌症真真切切就在身边。那就来测一测你的身体处于一种什么样的状况，离癌症到底有多远。以下的选项如果你符合过多的话，那可要注意调整自己的状态啦。

饮食习惯

- ☐ 1.经常食用高油腻、高脂肪类的食物。
- ☐ 2.是烧烤类、烟熏类、腌制类食物的狂热爱好者。
- ☐ 3.经常食用人工加工类的食品，比如食品添加剂。
- ☐ 4.偶尔吃水果、蔬菜。
- ☐ 5.不注意食物的保存期限，花生、玉米等发霉的食物也会吃。
- ☐ 6.长期酗酒。
- ☐ 7.经常嚼槟榔。

工作环境

- ☐ 1.经常接触或附近有超强辐射的设备，比如高压电线、电气设备等。
- ☐ 2.工作场所中含有影响身体细胞的毒素，比如苯、尿素等。
- ☐ 3.工作时经常接触烟尘、煤焦油化合物、放射性矿物等。
- ☐ 4.工作时经常接触到大量的油烟。
- ☐ 5.长期处于二手烟的工作及居住环境。

生活习惯

- ☐ 1.生活不规律，作息颠倒。
- ☐ 2.经常吸烟，常常烟不离手。
- ☐ 3.20岁之前就吸烟。
- ☐ 4.经常染发。
- ☐ 5.经常不运动。

相关病史

- ☐ 1.胃溃疡患者。
- ☐ 2.曾是肝硬化、慢性乙型或丙型肝炎患者、乙型肝炎病毒携带原者。
- ☐ 3.持续性咳嗽超过3个月或以上。
- ☐ 4.咯血或痰中带有血丝。
- ☐ 5.口腔有不痛或长期不易愈合的溃疡。
- ☐ 6.没有任何原因的情况下体重减轻。
- ☐ 7.有不正常子宫出血现象。
- ☐ 8.排便习惯改变者。
- ☐ 9.器官指数持续不正常。

遗传史

- ☐ 1.家族中有患肝炎者。
- ☐ 2.直系血亲中有癌症患者，如乳腺癌、白血病、肝癌等。



医学上怎样定义癌症

近年来，癌症频繁进入大众的视野，越来越多的人被癌症夺去了生命。仅从媒体中所提到的明星来讲：2003年，香港女星梅艳芳因宫颈癌离世；2007年，著名演员陈晓旭因乳腺癌逝世；2007年，著名表演艺术家文兴宇因肺癌去世；2009年，《新闻联播》著名播音员罗京因恶性淋巴瘤离世；2015年，当红歌手姚贝娜因乳腺癌去世，而同年主持人郎永淳因为妻子罹患乳腺癌而辞职……癌症这个词对我们来说已经越来越不陌生了。

✿ 癌症是人类的一大“杀手”

目前，癌症已经成为全世界人类的最大致死原因。世界卫生组织发表的《全球癌症报告2014》中称，2012年全世界共新增1400万癌症病例，并有820万人死亡。其中，中国新增307万癌症患者并造成约220万人死亡，分别占全球总量的21.9%和26.8%。数据显示，全球癌症患者和死亡病例在令人不安地增加，新增癌症病例有近一半出现在亚洲，其中大部分在中国，中国新增癌症病例高居全球第一位。在肝、食管、胃和肺等4种恶性肿瘤中，中国新增病例和死亡人数均居世界首位。

从世界整体来看，人类最容易罹患的癌症，依序为肺癌（12%）、乳腺癌（10%）、大肠癌（9%）。死因前三名则为肺癌（18%）、胃癌（10%）、肝癌（9%）。在未来20年中，预估癌症病例将由2012年的1400万上升到2030年的2200万。2015年年初，全国肿瘤登记中心发布的最新一版《2014年中国肿瘤登记年报》表明，中国每年新发癌症病例约285.91/10万，平均每天每分钟有6人被诊断为癌症。目前全国癌症发病趋势严峻，发病率与死亡率呈持续上升趋势。

✿ 癌症的含义

这么多鲜活的生命被癌症夺走，那癌症到底是什么？

在医学上，癌是指起源于上皮组织的恶性肿瘤，是恶性肿瘤中最常见的一类。相对应的，起源于间叶组织的恶性肿瘤统称为肉瘤。一般人们所说的“癌症”习惯上泛指所有恶性肿瘤。

众所周知，人体是由细胞组成的。人体的正常细胞是有寿命的，它推陈出新，通过新陈代谢，使人的机体维持平衡。癌细胞是由正常细胞转变而来，它在细胞的分化过程中不受控制，脱离正轨，并且其倍增速度飞快，具有不稳定性。当这些癌细胞积累到一定数量，形成恶性肿瘤时，才会被人体所察觉。它生长速度快，易发

生出血、坏死、溃疡等，并常有远处转移，造成人体消瘦、无力、贫血、食欲不振、发热以及严重的脏器功能受损等，最终导致患者死亡。

可以说，癌症是一种慢性病，不良的生活方式加速了其在体内“作乱”。

实际上，我们人体内存在原癌基因，同时也存在抑癌基因。癌细胞中存在着显性作用的癌基因，在正常细胞中有与之同源的正常基因，被称为原癌基因。而抑癌基因则是抑制细胞过度生长、增殖，从而遏制肿瘤形成的基因。通常情况下，原癌基因和抑癌基因相互作用，维持机体的平衡。

所以，尽管癌症是一种慢性病，但是不一定每个人都会罹患癌症。

2000年，国际抗癌联盟发起了世界抗癌日的活动，将每年的2月4日定为“世界抗癌日”，旨在倡导新的方法促进各组织间的合作，加快癌症研究、预防及治疗等领域的进展，为人类造福。2015年，国际抗癌联盟推出的世界癌症日主题为“癌症防控目标，实现并不遥远”，旨在通过倡导健康的生活方式、注重癌症的早期发现、使所有癌症患者得到有效治疗、最大限度提高患者生存质量等方面，逐步实现对癌症的早发现、早诊断、早治疗，有效推进癌症防控事业的发展。

2016年，世界癌症日主题为“我们能，我能战胜癌症（WE CAN, I CAN）”，旨在通过全球范围的宣传活动，帮助公众消除对癌症的错误认知，引导公众养成健康的生活方式，提高癌症早期诊断水平，降低癌症发病率；对癌症患者要加强康复指导、心理关怀，帮助患者重找社会角色，提高患者生活质量。

- 选择健康的生活方式以及尽早发现癌症并进行及时治疗，从而达到防癌抗癌的目的。





哪些人群易患癌症

经常接触致癌物质的人群

因职业接触致癌物质的人群，包括放射线工作者、铀矿及反应堆工作人员、化工厂职工、石棉工人等。如果在致癌物质环境中工作的人还有吸烟、喝酒的习惯，则会成倍加重致癌物质的刺激，罹患癌症的风险要比常人高很多倍。

生活习惯不良的人群

不良生活习惯包括饮食、作息、运动、精神压力等都可能是致癌的因素。尤其是饮食方面，正所谓病从口入。经常抽烟、喝酒、熬夜的人患癌症的可能性要比具有良好生活习惯的人要高很多。从不运动的人的抵抗力要比经常运动的人的抵抗力差。工作压力大、精神长期紧张往往是致病的重要因素。所以，要想防癌需从生活的点点滴滴做起，养成好习惯、好心态是预防癌症的有效手段。

家族中有癌症患者的人群

研究发现，癌症是个体遗传基因变异和致癌物质相互作用导致的。其中部分癌症有家族遗传性，如果家族中有一人患癌症，家族中其他人患癌症的可能性就比一般人要高。所以，有家族癌症史的人一定要积极预防癌症，并定期检查身体，做到早发现、早治疗。

有癌前病变的人群

一些癌症在发病前，可能会出现某种良性疾病，但是却在致癌因素的作用下变为肿瘤。尤其是长期患有慢性疾病的患者，如慢性萎缩性胃炎、乙型肝炎、慢性皮肤溃疡、糖尿病等，一定要积极治疗，防止病变，切忌拖延治疗时间。

中老年人群

虽然癌症在各个年龄段都有发生，但是发病高峰群体还是中老年人。且癌症的发病风险会随年龄增加而增大。据科学调查，60岁的老年人患癌症的可能性是25岁左右人群的50多倍。

易诱发癌症的因素



✿ 年龄

55岁以上人群占确诊癌症病例的77%。人体细胞衰老与不良行为及外部环境都会增加人体患癌症的风险。

✿ 饮食、吸烟

过食红肉和加工肉食会增加患结肠癌的风险。过食甜饮料会增加患肥胖症的概率，从而增加患癌症的风险。每天一杯酒会增加患乳腺癌的风险，酗酒更危险。

吸烟与80%的肺癌有关，它还会增加人体患子宫癌、肾癌和口腔癌的风险。

✿ 遗传因素

目前认为，癌症不是直接遗传性疾病，但是确有少数癌症的发病有家族聚集的倾向，家族中有人患癌，他的子女患癌的概率比一般人可多几倍。

✿ 肥胖症

肥胖会提高体内多种激素水平，为癌症提供温床。

✿ 不运动

经常运动可降低患肠癌、乳腺癌、肺癌及子宫内膜癌的风险。建议每周适度运动150分钟或高强度运动75分钟。

✿ 辐射、压力

生活中到处都有辐射，医学检查表明，患癌症的概率随着辐射强度的增大而增加，故日常生活中我们应尽力减少辐射。

长期处于压力下会影响人体免疫系统和脱氧核糖核酸（DNA）修复，不利于癌症的预防。



易患癌的身体部位

肺

据国际癌症研究机构统计，目前全世界发病率最高的癌症是肺癌，每年新增患者约120万人。同时，肺癌也是致死率最高的癌症。

经国际上多个流行病研究中心调查出来的结果显示，在因肺癌死亡的病例中，80%的男性患者、75%的女性患者跟吸烟有直接或间接的关系。这里的烟不仅指香烟，还有二手烟、炊烟、烟尘污染“细颗粒物（PM2.5）”等。

胃

除了腌渍食品、红辣椒、加工肉类、烟熏食物、烧烤食品等是胃癌发生的原因外，胃黏膜的改变以及萎缩性胃炎也可导致胃癌发生。另外，“共餐”也会增加胃癌的直接诱因——幽门螺旋杆菌的传播机会。因此，甚至有人把胃癌归为传染病。

肝

肝癌在我国是一种高发的癌症。有资料表明，肝癌在恶性肿瘤死亡中居第三位。肝癌中有80%是乙型肝炎病毒导致肝硬化而引起的，其他20%是由丙型肝炎病毒、黄曲霉菌、饮水污染、某些微量元素缺乏、遗传因素、含苯的有毒化学品、部分药物和嗜酒等原因导致的。

乳腺

乳腺癌是世界上女性最常见的癌症之一，是“现代病”“富贵病”，其发病率随着年龄的增长而呈上升趋势。发生因素主要有食用高脂肪、高热量的食物，生活节奏过快、精神压力过大，晚婚晚育等。

大肠

热量、饱和脂肪酸摄入过多，肥胖，运动量少，膳食纤维、维生素和微量元素等摄入不足等都是肠癌的发病因素。此外，炎症性肠病也可增加患肠癌的风险。