



一本可能改变你命运的书

# 抗癌食物百科

畅销10年 | 售出25国语言

世界著名癌症防治专家  
食物防癌与治癌研究先锋

(加)

理查德·贝利沃 | 丹尼斯·金格拉斯

著

南京 | 于兰

译

---

# 抗癌食物百科

---

(加)  
理查德·贝利沃  
丹尼斯·金格拉斯

著

／  
南京  
于兰  
译



电子工业出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京·BEIJING

# 目录

第一部分 癌症，一个强大的敌人.....	13
第一章 癌症之殇.....	15
数据说癌 .....	15
癌症发病率的全球分布 .....	18
癌症的真正原因 .....	22
饮食对癌症的影响 .....	24
第二章 何为癌症.....	29
罪恶之源：细胞 .....	30
群居的限制 .....	32
违法的细胞 .....	33
癌症的发生 .....	34
癌症治疗：目前治疗手段的局限性 .....	36
第三章 癌症对于细胞来说是一种环境疾病.....	41
土壤中的种子 .....	41
癌症，一种炎症性疾病 .....	43
炎症就是那星星之火 .....	45



肥胖：体重和炎症有关 .....	46
关上癌症的大门 .....	49
<b>第四章 通过饮食预防癌症</b> .....	<b>53</b>
植物的地图 .....	54
植物，是抗癌物质的充足来源 .....	56
预防性化疗 .....	61
寻找抗癌食物 .....	65
<b>第五章 植物化学物质：餐桌上的抗癌剂</b> .....	<b>71</b>
植物化学物质：抗癌分子的兵工厂 .....	72
增加的不仅仅是抗氧化剂 .....	78
<b>第二部分 食物是对抗癌症最好的武器</b> .....	<b>85</b>
<b>第六章 癌症细胞不喜欢甘蓝</b> .....	<b>87</b>
甘蓝的治疗价值 .....	90
十字花科蔬菜的抗癌效果 .....	91
甘蓝家族中含有的植物化合物 .....	92
芥子油甙 .....	92
萝卜硫素，异硫氰酸盐中的“明星” .....	94
<b>第七章 大蒜和洋葱：让癌症离得远远的</b> .....	<b>99</b>
大蒜和洋葱含有的硫化物 .....	102



大蒜的抗癌作用 .....	103
第八章 大豆：无可比拟的抗癌植物雌激素 .....	109
异黄酮，大豆有益健康的主要成分 .....	112
大豆的抗癌作用 .....	115
异黄酮和乳腺癌 .....	115
异黄酮和前列腺癌 .....	116
有关豆制品的错误想法 .....	117
木脂素，抗癌植物雌激素 .....	121
第九章 香料和香草：预防癌症的美味之旅 .....	125
抗癌香料 .....	126
姜黄与黄金等价 .....	126
姜黄的药用价值 .....	126
姜黄的抗癌效果：姜黄素 .....	129
抗癌香草 .....	131
第十章 绿茶：让精神得以慰藉的抗癌物质 .....	135
绿茶和红茶 .....	137
绿茶的抗癌作用 .....	138
第十一章 浆果之恋 .....	145
覆盆子 .....	145
草莓 .....	146
蓝莓和越橘 .....	148



蔓越莓 .....	148
浆果的抗癌作用：鞣花酸，花青素和原花青素 .....	149
第十二章 $\omega$ -3 脂肪酸：终于有一种脂肪是有好处的 .....	157
必需脂肪酸 .....	157
$\omega$ -3 脂肪酸的益处 .....	161
第十三章 西红柿：让癌症手足无措 .....	167
番茄红素，西红柿抗癌背后的力量 .....	169
第十四章 柑橘类水果：别具风味的抗癌分子 .....	175
柑橘类水果含有的植物化学物 .....	177
柑橘类水果的抗癌特性 .....	178
第十五章 酒后吐真言 .....	183
酒对身体的益处 .....	184
红酒和死亡率 .....	185
为什么是红酒呢 .....	186
白藜芦醇 .....	187
白藜芦醇的抗癌作用 .....	189
白藜芦醇，万岁！ .....	191
第十六章 抗癌的生物多样性 .....	195
膳食纤维，是人体内大量细菌赖以生存的根本 .....	196
蘑菇的魔法 .....	197
海藻，让癌症细胞唱响失败的号角 .....	201



石榴，抗癌新武器 .....	203
桃子，让人倍感愉悦的抗癌水果 .....	204
少量的咖啡能够预防癌症吗 .....	205
巧克力，上帝的食物 .....	207

## 第三部分 日常的癌症预防..... 211

第十七章 抗癌，行动起来.....	213
1. 戒烟 .....	213
2. 足够的运动 .....	214
3. 限制酒精的摄入 .....	215
4. 避免不必要的阳光照射 .....	215
5. 限盐 .....	216
6. 不要为了弥补不良饮食的不足而去吃添加剂 .....	216
7. 减少能量的摄入 .....	218
8. 减少红肉和加工肉的摄入 .....	218
9. 多吃植物性食物 .....	219
多样性 .....	222
适量和规律性 .....	223
有效性 .....	224
吃出健康，吃出开心 .....	226
结论.....	229
参考资料.....	230



# 第一部分

## 癌症，一个强大的敌人

第一章	癌症之殇·····	15
第二章	何为癌症·····	29
第三章	癌症对于细胞来说是一种环境疾病·····	41
第四章	通过饮食预防癌症·····	53
第五章	植物化学物质：餐桌上的抗癌剂·····	71





## 第二部分

### 食物是对抗癌症最好的武器

第六章	癌症细胞不喜欢甘蓝·····	87
第七章	大蒜和洋葱：让癌症离得远远的·····	99
第八章	大豆：无可比拟的抗癌植物雌激素·····	109
第九章	香料和香草：预防癌症的美味之旅·····	125
第十章	绿茶：让精神得以慰藉的抗癌物质·····	135
第十一章	浆果之恋·····	145
第十二章	$\omega$ -3 脂肪酸：终于有一种脂肪是有好处的·····	157
第十三章	西红柿：让癌症手足无措·····	167
第十四章	柑橘类水果：别具风味的抗癌分子·····	175
第十五章	酒后吐真言·····	183
第十六章	抗癌的生物多样性·····	195



谨将此书献给那些热爱生命的人。

## 作者其他作品

理查德·贝利沃和丹尼斯·金格拉斯

《癌症预防》，2016年

《活着有多久：关于死亡的医学与哲学》，2015年

La Santé par le plaisir de bien manger. La médecine préventive au quotidien, Trécarré, 2009.

Cuisiner avec les aliments contre le cancer, Trécarré, 2006.

理查德·贝利沃

Samourais. La grâce des guerriers, Libre Expression, 2012.

---

# 抗癌食物百科

---

(加)  
理查德·贝利沃  
丹尼斯·金格拉斯

著

／  
南京  
于兰  
译



电子工业出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京·BEIJING

Original title: Les aliments contre le cancer

Copyright © Les Éditions du Trécaré, 2016, All rights reserved

Current Chinese translation rights arranged through Divas International, Paris 巴黎迪法国际版权代理  
(www.divas-books.com)

本书中文简体字版授予电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字：01-2016-7246

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

抗癌食物百科 / (加) 理查德·贝利沃, (加) 丹尼斯·金格拉斯著; 南京, 于兰译.

—北京: 电子工业出版社, 2017.6

ISBN 978-7-121-31204-5

I . ①抗… II . ①理… ②丹… ③南… ④于… III . ①癌—食物疗法 IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 065999 号

策划编辑: 于 兰

责任编辑: 于 兰

特约编辑: 于 静

印 刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

装 订: 北京顺诚彩色印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编: 100036

开 本: 889 × 1194 1/20

印张: 12 字数: 350 千字

版 次: 2017 年 6 月第 1 版

印 次: 2017 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 88.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话:  
(010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: (010) 88253801-225。

# 目录

第一部分 癌症，一个强大的敌人.....	13
第一章 癌症之殇.....	15
数据说癌 .....	15
癌症发病率的全球分布 .....	18
癌症的真正原因 .....	22
饮食对癌症的影响 .....	24
第二章 何为癌症.....	29
罪恶之源：细胞 .....	30
群居的限制 .....	32
违法的细胞 .....	33
癌症的发生 .....	34
癌症治疗：目前治疗手段的局限性 .....	36
第三章 癌症对于细胞来说是一种环境疾病.....	41
土壤中的种子 .....	41
癌症，一种炎症性疾病 .....	43
炎症就是那星星之火 .....	45



肥胖：体重和炎症有关 .....	46
关上癌症的大门 .....	49
第四章 通过饮食预防癌症 .....	53
植物的地图 .....	54
植物，是抗癌物质的充足来源 .....	56
预防性化疗 .....	61
寻找抗癌食物 .....	65
第五章 植物化学物质：餐桌上的抗癌剂 .....	71
植物化学物质：抗癌分子的兵工厂 .....	72
增加的不仅仅是抗氧化剂 .....	78
<b>第二部分 食物是对抗癌症最好的武器 .....</b>	<b>85</b>
第六章 癌症细胞不喜欢甘蓝 .....	87
甘蓝的治疗价值 .....	90
十字花科蔬菜的抗癌效果 .....	91
甘蓝家族中含有的植物化合物 .....	92
芥子油甙 .....	92
萝卜硫素，异硫氰酸盐中的“明星” .....	94
第七章 大蒜和洋葱：让癌症离得远远的 .....	99
大蒜和洋葱含有的硫化物 .....	102



大蒜的抗癌作用 .....	103
第八章 大豆：无可比拟的抗癌植物雌激素 .....	109
异黄酮，大豆有益健康的主要成分 .....	112
大豆的抗癌作用 .....	115
异黄酮和乳腺癌 .....	115
异黄酮和前列腺癌 .....	116
有关豆制品的错误想法 .....	117
木脂素，抗癌植物雌激素 .....	121
第九章 香料和香草：预防癌症的美味之旅 .....	125
抗癌香料 .....	126
姜黄与黄金等价 .....	126
姜黄的药用价值 .....	126
姜黄的抗癌效果：姜黄素 .....	129
抗癌香草 .....	131
第十章 绿茶：让精神得以慰藉的抗癌物质 .....	135
绿茶和红茶 .....	137
绿茶的抗癌作用 .....	138
第十一章 浆果之恋 .....	145
覆盆子 .....	145
草莓 .....	146
蓝莓和越橘 .....	148





蔓越莓 .....	148
浆果的抗癌作用：鞣花酸，花青素和原花青素 .....	149
第十二章 $\omega$ -3 脂肪酸：终于有一种脂肪是有好处的 .....	157
必需脂肪酸 .....	157
$\omega$ -3 脂肪酸的益处 .....	161
第十三章 西红柿：让癌症手足无措 .....	167
番茄红素，西红柿抗癌背后的力量 .....	169
第十四章 柑橘类水果：别具风味的抗癌分子 .....	175
柑橘类水果含有的植物化学物 .....	177
柑橘类水果的抗癌特性 .....	178
第十五章 酒后吐真言 .....	183
酒对身体的益处 .....	184
红酒和死亡率 .....	185
为什么是红酒呢 .....	186
白藜芦醇 .....	187
白藜芦醇的抗癌作用 .....	189
白藜芦醇，万岁！ .....	191
第十六章 抗癌的生物多样性 .....	195
膳食纤维，是人体内大量细菌赖以生存的根本 .....	196
蘑菇的魔法 .....	197
海藻，让癌症细胞唱响失败的号角 .....	201

