

癌症食疗400方

卢云峰 赵瑞芬 编著

北京科学技术出版社



癌症食疗400方

北京科学技术出版社

(京)新登字207号

癌症食疗 400 方

卢云峰 赵瑞芬 编著

*

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南大街16号)

邮政编码 100035

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经销
华昌印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 4.75印张 106千字

1994年7月第一版

1994年7月第一次印刷

印数1—7000册

ISBN 7-5304-1403-8/Z·613 定价: 4.10元

前 言

癌症，是人类生存的第一克星，直接威胁着人们的生命。癌症，人们除了惧怕它之外，往往把根治癌症的希望寄托于医疗，盼望医生有回天之术。

其实，除了采取医疗方法之外，食物疗法治疗癌症和预防癌症，在我国已有2000多年的历史。据古医书上记载：宋朝名士李直方在任韶州刺史时，曾患了类似今天食道癌、胃贲门癌的“反胃”症。吃了许多药也不见效，后来一个卖柴的人献了一个方子，连续吃了数10天，竟吃好了。其配方，不过是人参、薤白、鸡蛋、粟米煮粥而已。

本书介绍的内容，就是根据不同种类的癌症，告诉人们吃什么食物能防癌，吃什么食物会得癌，吃什么食物能治癌。详细介绍食物所含的成分、性能及配制方法。所介绍的配方力求原料易得易购，制做方便，疗效显著。这些配方都是根据医生的医疗实践和有关资料整理出来的。患者可以根据自己的病情酌情选用。对于预防癌症的食物，人们不妨试试，会收到意想不到的效果。本书最后还向您介绍科学合理饮食的一些原则，并附有各种食物营养成分的参考表。文字通俗易懂，查阅方便。

用食疗方法预防和治疗癌症，是最简便易行的措施。目前系统介绍这方面知识的书籍很少，为可满足广大人民群众防癌治癌的强烈愿望，作者推出此书，愿本书能使您健康长寿。

卢云峰 赵瑞芬

一九九四年二月于北京

目 录

一、预防癌症吃什么食物好	(1)
(一) 预防肠癌的食物	(1)
1. 防癌新秀——玉米	(1)
2. 大蒜能防结肠癌	(2)
3. 葱头抑癌有效	(3)
4. 饮食中补钙可预防肠癌	(3)
5. 牛奶有助于遏制癌的发生	(5)
6. 沙丁鱼能防老抗癌	(6)
7. 甘薯中有防癌物质	(8)
8. 吃大白菜可防癌去病	(9)
9. 膳食纤维对防癌抗病有利	(10)
10. 多吃豆类食物好	(11)
11. 常喝酸奶可防癌抗衰老	(12)
12. 常食大枣可防癌健体	(13)
13. 有防癌作用的海带	(14)
14. 延年益寿的矿泉水	(15)
(二) 预防肺癌的食物	(16)
1. 吃胡萝卜防癌有效	(16)
2. 世界十大名菜之一——芦笋	(18)
3. 常吃香菇对防癌抗癌有效	(20)
(三) 预防胃癌的食物	(21)
1. 猴头能抗癌	(21)
2. 防癌抗癌说大蒜	(22)

3. 维生素E可防胃癌	(24)
(四) 预防肝癌的食物	(25)
1. 防癌佳品——多维茶	(25)
2. 含硒的蔬菜能抗癌	(25)
3. 预防肝癌的食品——肝粉和青鱼	(27)
4. 有益于防癌治癌的龟鳖肉	(28)
(五) 预防食道癌的食物	(29)
1. 核黄素能抗癌	(29)
2. 维生素C有利防癌	(30)
3. 多食含钼元素的食物防癌	(30)
(六) 预防子宫颈癌的食物	(31)
1. 常吃柑橘可防癌症	(31)
2. 食植物油有助于抗癌	(32)
(七) 预防膀胱癌的食物	(32)
B 族维生素的抗癌能力	(32)
(八) 预防皮癌的食物	(33)
多吃带壳食物可防皮癌	(33)
(九) 预防各种癌的食物	(33)
1. 豆芽菜可以防癌	(33)
2. 含锗的食物能抗癌	(34)
3. 蚕蛹有保健防癌功效	(34)
4. 防癌珍品——猕猴桃	(35)
5. 能够抗癌的无花果	(36)
6. 吃些银耳能防癌	(36)
7. 醋的防癌抗癌效果好	(37)
8. 包心菜等菜中含有致癌剂的抑制物	(37)

二、预防癌症注意事项..... (40)

(一) 不要再吸烟..... (40)

(二) 禁止吃的食物..... (41)

1. 不要多吃高脂肪食物..... (41)

2. 切勿大量饮酒..... (43)

3. 不吃腐烂的咸鱼..... (44)

4. 不吃被卫生球污染的食品..... (44)

5. 少吃熏烤食品..... (45)

6. 慎吃上色食品..... (46)

7. 不吃被黄曲霉毒素污染的食品..... (46)

8. 不要多食糖精..... (47)

9. 少吃腌制食品..... (48)

10. 不要吃油变食品..... (49)

11. 不要吃被农药污染的食品..... (50)

三、癌症的食疗方法..... (52)

(一) 胃癌的食疗方..... (52)

(二) 食道癌的食疗方..... (61)

(三) 肝癌的食疗方..... (68)

(四) 肺癌的食疗方..... (73)

(五) 乳腺癌的食疗方..... (83)

(六) 鼻咽癌的食疗方..... (87)

(七) 大肠癌的食疗方..... (90)

(八) 白血病的食疗方..... (93)

(九) 胰腺癌的食疗方..... (94)

(十) 膀胱癌、肾癌的食疗方..... (96)

(十一) 子宫颈癌的食疗方..... (97)

(十二) 甲状腺癌的食疗方·····	(102)
(十三) 喉癌的食疗方·····	(103)
(十四) 扁桃腺癌的食疗方·····	(105)
(十五) 舌癌的食疗方·····	(105)
(十六) 腮腺癌的食疗方·····	(105)
(十七) 眼睑癌的食疗方·····	(106)
(十八) 眼部黑色素恶性瘤的食疗方·····	(106)
(十九) 皮癌的食疗方·····	(107)
(二十) 骨癌的食疗方·····	(107)
(二十一) 脑癌的食疗方·····	(108)
(二十二) 淋巴肿瘤的食疗方·····	(110)
(二十三) 绒毛膜上皮癌的食疗方·····	(111)
(二十四) 卵巢癌的食疗方·····	(112)
(二十五) 适合各种癌症的食疗方·····	(113)

四、应该怎样合理安排饮食····· (125)

(一) 长寿者的饮食秘诀·····	(125)
(二) 注意各类营养素的搭配和供给量·····	(126)
(三) 掌握饮食防癌七要素·····	(127)
(四) 养成良好的饮食习惯·····	(128)
(五) 掌握科学的烹调方法·····	(129)
(六) 注意饮水卫生·····	(130)
(七) 饮食防癌“十要”·····	(131)
(八) 食疗中注意各味食品的配伍使用·····	(132)

五、附录····· (134)

(一) 各类营养成分的参考食物选用便查表·····	(134)
---------------------------	-------

(二) 部分食物的普通名称和学名对照表.....	(135)
1. 谷类.....	(135)
2. 豆类.....	(136)
3. 根茎类.....	(137)
4. 叶、茎及花类.....	(138)
5. 瓜类.....	(139)
6. 茄果类、菌藻类.....	(139)
7. 野菜类.....	(140)

一、预防癌症吃什么食物好

(一) 预防肠癌的食物

1. 防癌新秀——玉米

玉米，也叫包谷、玉蜀黍、珍珠米。玉米所含的成分：蛋白质含量为9%，比稻米（大米）高；脂肪为4.3%，比大米、面粉、面筋、小米高好几倍；碳水化合物为72%，与大米、白面不相上下；钙为22毫克/100克，高于小米；铁为3.4毫克/100克，高于大米；胡萝卜素在玉米、白面中全然没有，而在玉米中却有0.13毫克/100克；维生素B₁、B₂，在玉米面中分别为0.45毫克/100克和0.11毫克/100克，B₂高于大米、白面，B₁同大米、面粉不相上下。除此以外，玉米中还含有烟酸、泛酸、生物素、维生素B₆、维生素E等等，并且有许多能帮助消化的纤维素。

日本医学博士森下敬一通过研究发现，玉米中含有大量亚油酸、胡萝卜素、维生素E和酶等对延年益寿有效的成分。亚油酸属于不饱和脂肪酸，它有降低血液中胆固醇和软化动脉血管的作用。玉米中还含有一种抗癌因子——谷胱甘肽，这种物质中含有一种抗氧化作用的硒，它的抗氧化作用比维生素E强500倍。因此，它可以防止致癌物质在体内的形成。此外，玉米中含有大量的植物纤维，它可以在肠中吸收水分，使自身体积膨胀，大便量增加，同时，它还能刺激肠壁蠕动，加速大便的排泄，使大便中的致癌物和其他毒物及

时排出，从而减少大肠癌发生的可能性。

流行病学资料表明，消化道癌患者血清硒水平明显低于健康人，血清含硒量与肿瘤死亡率是负相关；还有人用硒脱氨酸治疗白血病，取得成效。

由于玉米是杂粮，口感较差，所以有些人对它的印象不好，认为吃玉米是生活水平低下的象征。但从营养学和防病角度看，其重要价值是显而易见的。只要粗粮细作，玉米的味道并不比大米白面差。美国政府一些高级官员经常用玉米片粥作为早餐食品，说是吃起来颇有滋味。

目前，一些欧美国家正在兴起一个开发玉米食品的热潮。我国在生活水平不断提高的今天，也应注意推广和发展玉米食品，使作为防癌新秀的玉米更好地为人类健康服务。

有一点是需要提醒的，就是不能吃发了霉的玉米。

2. 大蒜能防结肠癌

最近，《中国食品报》报道：美国德克萨斯州一位肿瘤专家——华各维支博士声称，蒜头对实验小白鼠防止结肠癌的效率高达75%，任何其他防癌药物都无法与其比拟。并指出，如果能证明在人类身上也可产生同类效果的话，它将成为最重要的防癌武器。

根据上述特点，美国研究人员从蒜头中提取蒜臭素，对两组小白鼠进行了不同试验，其中一组注射一种足以致导致结肠癌的化学剂；另一组则先喂以定量的蒜臭素，再在3小时后接受和前一组相同的致癌剂。40个星期后，发现单独接受致癌剂的对照组动物77%患结肠癌，而食过蒜臭素的却只有20%左右，其结肠癌发生率是前一组的1/3。从而得出结论，蒜臭素有防癌作用。但是，何种蒜臭素具有此种特殊效

能？尚有待进一步研究、发现。

3. 葱头抑癌有效

蔬菜的青汁中含有各种抗癌物质。譬如绿黄色蔬菜中所含的胡萝卜素，有抑制化学致癌作用的能力，同时由于它能提高人的免疫功能，还可间接攻击癌细胞；维生素C有抑制癌细胞增殖和阻止癌细胞活动的作用。吃烧焦的鱼同时吃萝卜丝，可使烧焦食物中的致癌物质非活性化，而且可抑制致癌的亚硝胺物质在人体内（主要是在胃里）生成。

近年来蔬菜汁和果汁的营养效果很引人注目。观察比较只吃致癌物质与吃致癌物质同时还吃10种蔬菜汁的试验鼠的癌发率，结果表明，最有效的抑癌蔬菜是葱头，其次是牛蒡、茄子和甘蓝。

法国医生塔玛克的“青汁疗法”，指出葱头对肝脏、肌肉等组织及对体内的氧化还原起重要作用，因其中所含的谷胱甘肽与致癌物质相结合，有解毒作用。

此外，几年前法国国立遗传研究所曾报道：蔬菜汁中的天然酶群，能使致癌物质非活性化；绿黄蔬菜中含钙质较多，食后有直接抑制结肠癌细胞的作用。

4. 饮食中补钙可预防肠癌

在饮食中注意补充钙质，能直接抑制结肠癌细胞的增殖，并可在2~3个月后使细胞趋于正常。

美国《新科学家》杂志报道，1985年美国国内有大约6万人死于结肠直肠癌。据一些科学家分析，结肠直肠癌的发生，可能与高脂肪膳食有关。

有人对有结肠直肠癌早期指征的人群进行分析，结果表

明，在日常膳食中补钙，可在2~3个月内使人体中增殖的细胞恢复到正常水平。纽约斯隆-凯特林肿瘤纪念中心的研究人员对有阳性家族史的结肠直肠癌高危人群进行了研究。在研究中他们发现，这些人的结肠细胞比正常人的细胞分裂快。然而，研究人员给研究对象的膳食中补钙2~3个月后，通过活组织检查他们发现，这些研究对象结肠的细胞分裂已与结肠直肠癌低危险者近似，说明这些人的结肠细胞已向正常方向发展。

最近的研究证明，每天补钙1.25克，能逆转细胞的异常增殖状态。据分析，其机理是钙能结合脂肪酸和胆汁酸，并能直接抑制癌细胞的增殖。

科学家们很长时间以来就在研究钙与结肠直肠癌的相关性问题。他们在调查中发现，在饮食含钙量较低的软水人群中，结肠直肠癌的发病率较正常人群略高，而经常食用高钙和高维生素D食物的人群，结肠直肠癌的发病率则比正常人群低。动物试验表明，服用略高于一般剂量的钙，对试验对象没有任何副作用，而且还可防止高血压和骨质疏松。

据《中国食品报》1987年3月4日报道：大连大洋离子钙厂，充分发挥资源丰富的优势，联合大专院校和科研单位，经过不断努力，于1984年6月在国内率先研制成功“活性离子钙”。同年8月，经日本食品化验分析中心检测，证明该产品达到了日本同类产品的水平。活性离子钙与普通钙片的最大区别是它极易被人体吸收。它可以加在米、面、菜肴等食品中蒸煮烹调；也可以在各种面包、糕点、糖果中加工成强化食品；还可以用开水冲服。因此，人们把活性离子钙称为“天然营养素”。

正由于“活性离子钙”有使人保持青春活力，防治癌

症、高血压、关节炎、糖尿病、心脏病、胃肠病、失眠症等功效（一般服用活性离子钙3个月，可收到治疗效果），因而成为国内外市场的热门货。

现将含钙较丰富的常用食物列表如下，以供选择。

含钙丰富的常用食物

食物名称	每100克 食物的 含钙量 (毫克)	食物名称	每100克 食物的 含钙量 (毫克)	食物名称	每100克 食物的 含钙量 (毫克)
牛 奶	120	芝 麻 酱	870	西瓜子仁(炒)	237
干 酪	900	青 豆	240	南瓜子仁(炒)	235
蛋 黄	134	黑 豆	250	榛子仁(炒)	316
虾 米 皮	2000	豇 豆	100	核桃仁(干)	119
黄 豆	367	白 芸 豆	163	海 带 (干)	1177
豆腐(老)	277	荸 荠 粉	166	发 菜	767
豆 腐 丝	284	橄 榄	204	银 耳	330

5. 牛奶有助于遏制癌的发生

美国研究人员认为，每天喝2~3杯牛奶可提高维生素D和钙的水平。因而有预防结肠直肠癌的作用。经对2000名成年男人的研究资料分析表明，维生素D和钙的摄取量与发生结肠直肠癌的危险性呈相反关系。

Cedric Garland通过一系列的观察后说，不饮用牛奶的人患结肠直肠癌的危险性为每天饮用牛奶人的3倍，其比为38.9:14.3。这和他1980年发现的在阳光少（从而获得维生素D及钙吸收量少）的地区结肠癌发病率高是一致的。

牛奶及其制品是钙和维生素D最好的来源之一。它含量

丰富,而且易被人体吸收。钙是构成骨骼和牙齿的重要成分,是促使凝血的重要因素,并且机体的许多酶系统需要钙来激活。维生素D则能促进人体对钙的吸收和利用。人的皮肤内存在着7-去氢胆固醇,经日光(紫外线)照射可转变为维生素D。

根据加拿大Wropert Bruce领导的研究组认为,钙似乎可以减少肠内胆酸的毒性。而Weisburger指出,他的研究组已证明胆酸在结肠直肠癌的发生中起一定作用。

虽然牛奶防癌的作用还未被证实, Garland提出,每天饮用2~3杯无脂、含维生素D的牛奶,可作为预防结肠直肠癌的一种安全措施。但应注意不要服用大剂量维生素D以免中毒。

6. 沙丁鱼能防老抗癌

据科学家研究发现,沙丁鱼中富含可以降低胆固醇、延缓衰老、预防动脉硬化和血管栓塞的核酸、廿碳五烯酸、牛磺酸及硒等多种营养成分。廿碳五烯酸(简称EPA)是一种不饱和脂肪酸,含在鱼类脂肪中。它可以有效地防止动脉硬化和血管栓塞。据丹麦科学家调查,爱斯基摩人的一个村庄在4年中仅有3人死于心血管病;而在丹麦,同样规模的村庄就会有40人死于此病。这是什么原因呢?经科学家研究发现,爱斯基摩人所处土地常年冻结,粮、菜几乎没有,常年以沙丁鱼类和海豹肉等为主食。沙丁鱼中含有大量EPA, EPA在体内可形成一种叫前列腺素 I_2 的物质,它可以阻碍血小板的凝聚,预防血栓的发生。而丹麦一些国家的人民多食牛肉和猪肉。猪、牛肉中含有大量的花生四烯酸,它在体内会形成一种叫做凝血噁烷 A_2 的物质,是促进血小板凝集的。

据测量比较，丹麦人血液中的花生四烯酸与EPA之比为12.4 : 0.2；而爱斯基摩人则为0.8 : 26.5，相差悬殊，这就有力地证明了沙丁鱼的抗血栓作用。EPA还可以降低人的低密度脂蛋白，增加高密度脂蛋白，从而预防心脏病的发生。

人上了年纪，体内合成代谢减退，分解代谢增强，总管复制细胞的核糖核酸（RNA）和脱氧核糖核酸（DNA）就会逐渐发生质变，人也就随之出现各种衰老现象。为了防止RNA和DNA的质变，就要补充核酸，而沙丁鱼就是典型的高核酸食物。现在，美国和日本都在研究核酸膳食保健疗法。据报道，这种方法不仅可以防治中老年多种疾病，而且还能够延缓衰老。除EPA和核酸外，沙丁鱼还含有一种引人注目的营养素牛磺酸。牛磺酸是含硫氨基酸的一种。它具有降低胆固醇、降血压、增强心脏功能的作用。日本国立营养研究所做过这样的试验，给大鼠喂高胆固醇饲料，使大鼠血液中胆固醇增加3倍。然后把大鼠分为两组，一组喂牛磺酸，另一组不喂。结果，前者胆固醇降了一半，后者则没有降低。1986年据斯德哥尔摩卡罗林斯卡医院和慕尼黑大学发表的两份研究报告表明：胆固醇摄入过多，会诱发肠癌，而且发病率甚高。这是胆固醇祸患的又一新发现。

看来，沙丁鱼所含EPA和牛磺酸都有降低胆固醇的作用，这就相应地降低了肠癌的发病率。

近年来，科学家发现，维生素E有强烈的抗氧化作用，可预防衰老、动脉硬化和癌症。据国外报道，硒的抗氧化作用相当于维生素E的50~100倍。而沙丁鱼就是富含硒的抗癌防衰食品。

新的科学研究使人们认识了沙丁鱼的可贵作用，因而国外出现了沙丁鱼热。

在我国，沙丁鱼主要分布于东海和南海。在闽南、粤东近海产量较高。

7. 甘薯中有防癌物质

甘薯（也称红薯、白薯、地瓜）是一种营养丰富的长寿食品，《本草纲目》中提到：“白薯蒸、切、晒、收，充作粮食，使人长寿”，还提出它具有“补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴”之功效。经分析证实，每0.5千克甘薯含糖145克，含胡萝卜素、维生素B₁、B₂、C和尼克酸均比其它粮食高。甘薯属碱性食品，它还含有钙、磷、铁等矿物质，可中和体内因常吃肉、蛋、米、面等酸性食物而产生的过多酸，以保持人体内酸碱平衡。它所含的维生素高达7%~8%，有助于防治糖尿病、痔疮、阑尾炎和直肠癌。

法国科学家阿瑟·施瓦茨研究发现，甘薯中含有一种可以防止癌症和使人长寿的物质。这种被提取的甾类化合物，名为脱氢表雄甾酮，有的科学家称它为“冒牌荷尔蒙”。它存在于人体内，随着人的年龄增长而减少。试验表明，使用它可延缓衰老。而且证实，脱氢表雄甾酮能抑制乳腺癌的发生。

脱氢表雄甾酮是一种与哺乳动物体内的肾上腺分泌的激素相类似的类固醇。施瓦茨给那些专门为培养癌细胞而饲养的白鼠，注射了该物质后，均未患癌症，寿命由24个月延长到36个月，施瓦茨教授认为，从甘薯中提取的这种化学物质将对研治癌症和延长人类寿命产生积极的影响。

据《科学报》转载美《癌》杂志报道：美国费城医学院的生物化学家柯塞维兹教授，从甘薯中分离出一种被称为DHEA的活性物质，也提到这种物质与肾上腺素和类固醇的