

轻松健康指南

癌症远离！

【日】河内卓 主编 李素华 译



中国轻工业出版社

轻松健康指南



癌症

远离！

[日] 河内卓 主编
李素华 译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松健康指南 / (日)河内卓主编; 李素华译. —北京: 中国轻工业出版社, 2001. 1

ISBN 7-5019-3021-X

I. 轻… II. ①河…②李… III. ①保健—普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 48781 号

版权声明: 河内卓

オモシロ健康ガイド

ガンこわくない

日本保健同人社供稿

©保健同人社所有

责任编辑: 傅颖 李 菁 责任终审: 劳国强 封面设计: 张 颖
版式设计: 赵益东 责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010-65241695

制 作: 东远先行彩色图文中心

印 刷: 北京百花彩印有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 850 × 1168 1/32 印张: 16.5

字 数: 415 千字 印数: 1—10000

书 号: ISBN 7-5019-3021-X/TS · 1836

定 价: 80.00 元(共 8 册), 本册 10.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2000-3931

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

家庭保健百科系列

每册定价：10.00 元

全套书共13册,包括:《家庭保健百科——治疗腰痛100法》、《家庭保健百科——治疗便秘100法》、《家庭保健百科——治疗畏寒症100法》、《家庭保健百科——治疗皮炎100法》、《家庭保健百科——解除眼睛疲劳·恢复视力100法》、《家庭保健百科——改善神经失调症100法》、《家庭保健百科——降低血压100法》、《家庭保健百科——强健肝脏100法》、《家庭保健百科——治疗肩痛100法》、《家庭保健百科——降低胆固醇100法》、《家庭保健百科——轻松减肥100法》、《家庭保健百科——缓解膝痛100法》、《家庭保健百科——消除头发·皮肤烦恼100法》。



家庭保 改善神经失调症 100法

降低胆固醇 100法



轻松减肥 100法



家庭保 治疗肩痛 100法



家庭保 降低血压 100法



强健肝脏 100法



治疗便秘 100法



消除头发 皮肤烦恼 100法



治疗腰痛 100法



治疗畏寒症 100法



治疗皮炎 100法



全国各大
书店有售

健康饮食系列

每册定价：15.00 元

胡萝卜素
与防癌



膳食纤维
与防癌



钙质与助
骨质疏松



维生素C
与美容健康



铁质与
防贫血



维生素E
与防衰老



全套书共8册,包括:

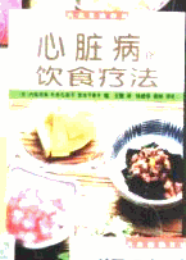
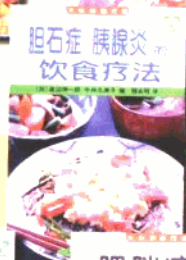
- 《健康饮食——胡萝卜素与防癌》
- 《健康饮食——钙质与防骨质疏松》
- 《健康饮食——膳食纤维与防癌》
- 《健康饮食——铁质与防贫血》
- 《健康饮食——维生素C与美容健康》
- 《健康饮食——维生素E与防衰老》

PDF

大众食疗法系列

每册定价：16.00 元

全套书共13册,包括:《肥胖症的饮食疗法》、《心脏病的饮食疗法》、《肾脏病的饮食疗法》、《高血压·动脉硬化的饮食疗法》、《糖尿病的饮食疗法》、《高脂血症的饮食疗法》、《胃·十二指肠溃疡的饮食疗法》、《肝脏病的饮食疗法》、《贫血症的饮食疗法》、《胆石症·胰腺炎的饮食疗法》。



邮政编码: 100740

邮购地址: 北京市东城区东长安街6号邮购部

联系电话: 010-65241695

全国各大
书店有售

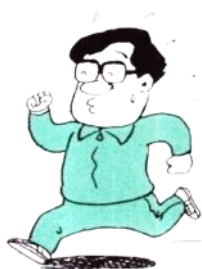
目 录

第 1 章 改变生活方式,防止癌症	(1)
这样的饮食生活在呼唤着癌	(2)
多吃蔬菜	(4)
要摄取足够的食物纤维	(10)
控制盐分	(14)
不要摄取过多的脂肪	(18)
不偏食,饮食的营养结构要均衡	(22)
这样的生活习惯是危险的	(26)
饮酒要适量	(28)
戒烟或减少吸烟	(32)
每天做适度的运动	(36)
易患癌的 12 种饮食习惯	(38)



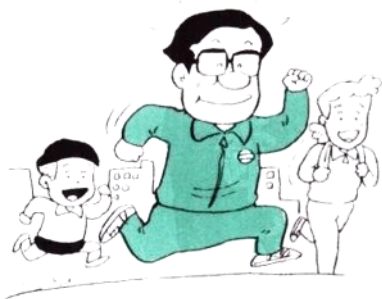
第 2 章 用以下方法预防常见的癌	(39)
食道癌	(40)
胃癌	(41)
胰癌	(42)
肝癌	(43)
大肠癌	(44)
肺癌	(45)
乳腺癌	(46)
子宫癌	(47)
你容易患癌症吗?	(48)
防癌 12 法	(50)
保持健康 7 法	(50)





第3章 做健康检查,早期发现癌	(51)
早期癌并不可怕	(52)
乳腺癌、皮肤癌的自我检查法	(54)
用以下检查方法发现癌	(56)
癌的自觉症状检查	(58)

第4章 癌常识问答	(59)
-----------------	------



第 1 章

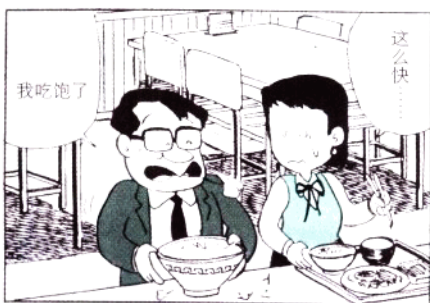
改变生活方式， 防止癌症

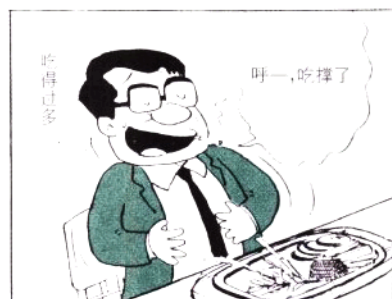
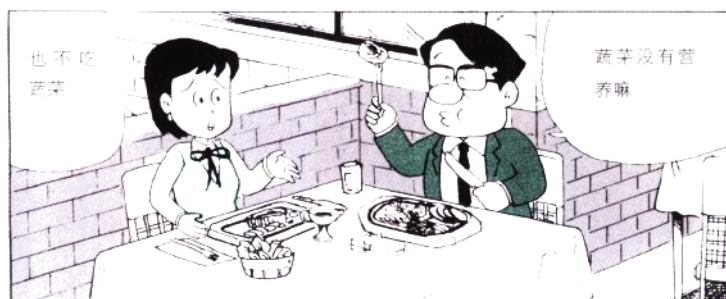
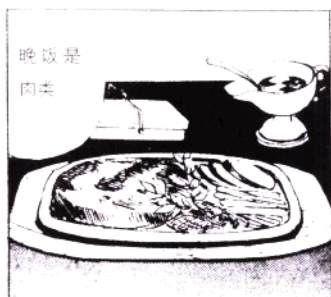
不要以为癌很可怕。癌发育成熟后，确实是可怕的疾病。但是在此以前，对付癌的手段有各式各样。预防癌的第一要点是不要让癌细胞出现，其次不能让其增殖。为此，每天的生活尤其是饮食生活就成为重要的因素。



这样的饮食生活在呼唤着癌

每天应该吃些什么以及怎样就餐呢?调查一下饮食类型,你是否容易患癌就一目了然了!





多吃蔬菜

维生素 A、维生素 C、维生素 E 能抑制细胞癌化

提到我们的健康，人们首先会想到蔬菜。随着饮食生活欧美化的推进，蔬菜的作用再次得到重视，其中被关注的是“每天吃蔬菜可以防癌”。

蔬菜为什么能防癌呢？关键是蔬菜富含维生素与食物纤维。

使正常细胞癌化的物质包括致癌引发物与致癌促进物。维生素 C、维生素 E 有抑制致癌引发物的功效。尤其是维生素 C，还能抑制强力致癌促进物在体内的生成。虽然对维生素 E 的研究还处在动物实验阶段，但已发现维生素 E 与维生素 C 一样能抑制强力致癌物质。

另外，维生素 A 能起到弱化致癌促进物的作用。即维生素 A 能强化细胞膜，使致癌促进物无法寄身，从而可预防癌症。

食物纤维具有将致癌物质排到体外的作用，有关内容将稍后讨论。

每天吃黄绿色蔬菜能 减小患癌的危险

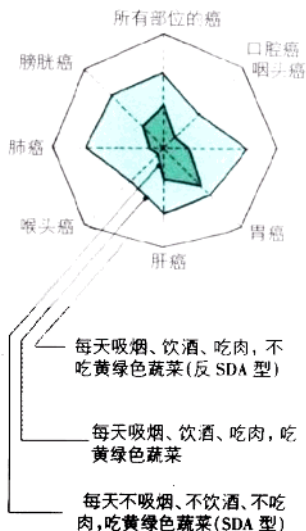
如果每天吃足够多富含维生素与食物纤维的蔬菜，就能防癌。

下面的调查可以证明这一点。从研究得知：致癌危险最高的生活方式是，天天抽烟、天天饮酒、天天吃肉而不吃黄绿色蔬菜；相反，致癌危险最低的生活方式是，每天不吸烟、不饮酒、不吃肉食，天天吃黄绿色蔬菜。一看图就能明白，好的生活方式（绿色部分）能降低癌的死亡率。而且，即使每天吸烟、饮酒、吃肉食，只要每天都吃黄绿色蔬菜，如图所示（淡绿色部分），也能将患癌死亡的危险减少很多。

有些人知道吸烟、饮酒不好却怎

●生活方式与患癌的危险

每日吸烟、饮酒、吃肉食，而不吃黄绿色蔬菜的危险是 1.00



癌的组织

么也戒不了。虽然有这样的习惯,但是如果每天吃黄绿色蔬菜,那么患癌的危险性就能减少很多。

在黄绿色、淡色蔬菜里再加上薯类、水果

之所以要强调黄绿色蔬菜,是因为它们比淡色蔬菜富含胡萝卜素(在体内转化为维生素A)。胡萝卜与菠菜是有代表性的黄绿色蔬菜。不过重要的是,不能只吃胡萝卜与菠菜,还应该吃多种类的黄绿色蔬菜。

同样,淡色蔬菜也要多吃。虽然胡萝卜不属于淡色蔬菜,但也富含维生素C。另外维生素C在薯类与水果中含量也很丰富。

尽可能一天吃100克黄绿色蔬菜、200克淡色蔬菜、100克薯类、200克水果。这些蔬菜与水果对摄取必需量的维生素A、维生素C、维生素E是十分必要的。

有效率地摄取营养素

正如各位所知,维生素C是可溶于水,在热或碱中遭到破坏,也易被空气中的氧破坏的营养素。因此烹调时间要短以防止其损失。而薯类的维生素却能在热环境中较好地保存。

另外,由于胡萝卜素是脂溶性的,在煮或炒时同油一起烹调能提高吸收率。

癌是由正常细胞发展成癌细胞后形成的。我们的身体由约60兆个细胞构成,每个细胞有细胞核与细胞膜,任何细胞的细胞核里都有癌遗传因子。癌遗传因子通常处于休眠状态,当细胞处于分裂状态时,癌遗传因子在致癌引发物的作用下开始活动,并产生癌的萌芽细胞。

此时,在致癌促进物的作用下,细胞膜发生变化并产生癌细胞。癌细胞再分裂、增殖、浸润和转移,就形成了作为疾病的癌。

第7页的图显示了正常细胞发展成癌细胞的各个阶段。I和II是正常细胞,IV与V是癌细胞,III₁与III₂处于正常细胞与癌细胞之间的阶段。另外能出现IV向III₁、III₂向III₁、III₂向II返回的情况。维生素A与胡萝卜素可以使这种情况出现。另外维生素C有抑制I向II转化的功能。但V阶段的癌细胞形成以后,就不能返回了。

形成癌细胞,并不意味着一定会得癌症。即使产生了1个或2个癌细胞,距离癌症还差得远。即使有10万或20万个癌细胞,只要不再增殖也没有问题。能被医生发现的,是变成了大豆一般大小的肿瘤,癌细胞约有10亿个。也就是说要形成早期癌,大概需要20~30年。

因此,这20~30年的岁月怎样生活,就成为预防癌症的关键。人类拥有解消致癌物质、修复受伤细胞的遗传因子的能力,也有不让已产生的癌细胞增殖的抵抗性的免疫力。为了不丧失这种免疫力,平时就应过着饮食有规律的科学的生活,这样就不用徒劳地担心癌症了。

黄绿色蔬菜

丝葱 芦笋 青豆角 青豌豆 秋葵 茺菁叶
 南瓜 水菜 油菜 茼蒿 紫苏 茼蒿 萝卜叶
 西红柿 韭菜 胡萝卜 荷兰芹 圆辣椒 花菜
 菠菜 葱葱

	食 品		1 次使用量(g)	标准量
●从含有维生素 C 的蔬菜、薯类、水果的一次使用量来看,成人每人每日所需量是 50mg	西蓝花	112 毫克	70	1/4 个
	油菜	38	50	1/8 束
	菠菜	33	50	1/8 束
	圆辣椒	24	30	1 个
	茺菁叶	23	30	3 棵
	韭菜	13	50	1/2 束
	青豌豆	11	20	10 颗
	荷兰芹	10	5	1 棵
	卷心菜	22	50	1 株
	土豆	23	100	中等 1 个
	地瓜	21	70	1/2 个
	草莓	80	100	10 个
	莲藕	27.5	50	1/2 个
●从含维生素 A 的蔬菜的 1 日使用量来看,成人每人所需量是男子 2000 国际单位,女子 1800 国际单位	胡萝卜	1230 国际单位	30	1/6 根
	茼蒿	950	50	1/8 束
	韭菜	900	50	1/8 束
	油菜	900	50	1/8 束
	菠菜	850	50	1/8 束
	鸭儿芹的根	500	50	1/2 束
	荷兰芹	210	5	1 棵



●含维生素 E 的食品

小麦胚芽油、米糠油、大豆油、玉米油等植物油,豆类、动物肝脏、蛋黄、鳗鱼、鲑鱼、金枪鱼等含有维生素 E。

癌是如此形成的

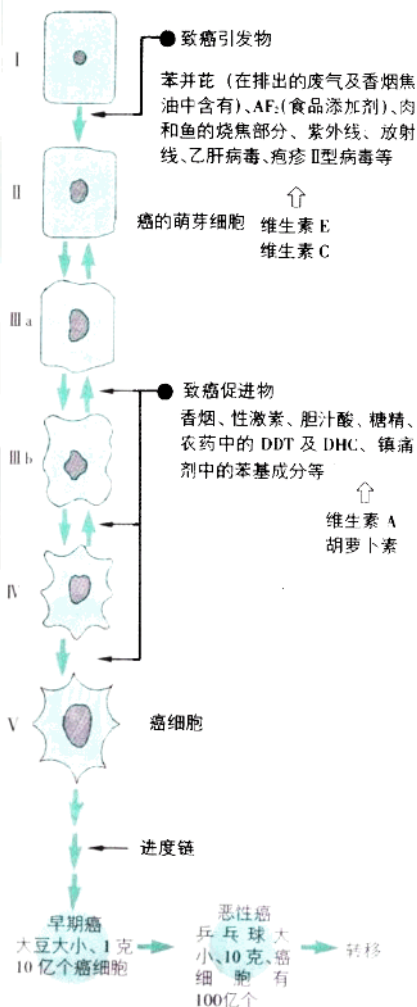
淡色蔬菜

茼蒿 菜花 白菜 黄瓜
芹菜 萝卜 玉葱 卷心菜
牛蒡 莴苣 藕 圆葱
茄子 豆芽

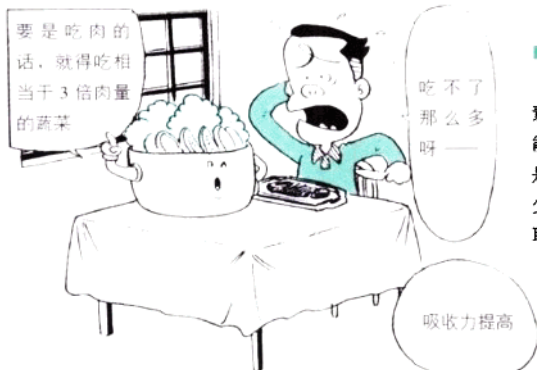
维生素 C



维生素 A

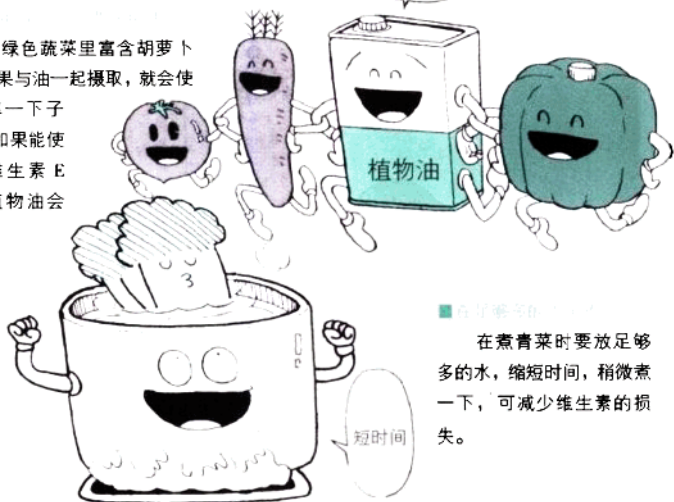


充分保持蔬菜营 养素的烹调诀窍



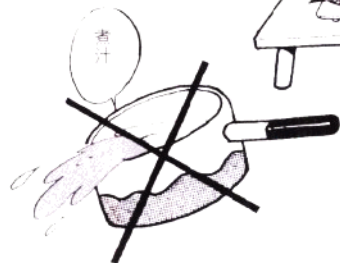
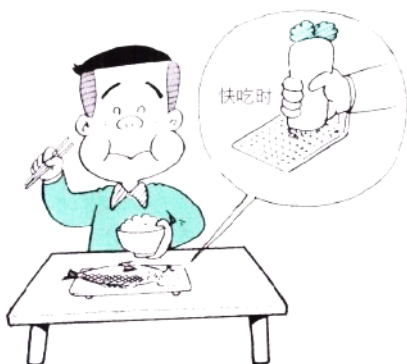
生吃能防止维生素 C 的损失, 但是不能摄入足够的量。若是炖、煮或炒就能减少体积, 结果也能摄取维生素。

黄绿色蔬菜里富含胡萝卜素, 如果与油一起摄取, 就会使吸收率一下子提高, 如果能使用含维生素 E 多的植物油会更好。



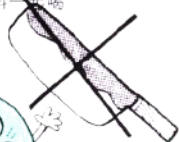
在煮青菜时要放足够多的水, 缩短时间, 稍微煮一下, 可减少维生素的损失。

萝卜切碎后，放置时间越长维生素 C 的损失越多。因此最好在将要吃之前切碎。



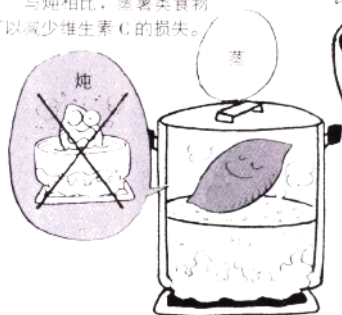
■ 不要加调料

因为煮汁里溶解有营养素，所以可放一些调料一起喝了。



■ 不要长时间炖煮

与炖相比，蒸薯类食物可以减少维生素 C 的损失。



■ 生的蔬菜不要长时间浸泡

请不要为了做色拉，或为了整齐美观而把菜切碎或撕碎后放入水中。切碎后，菜的表面积增大，相应地维生素 C 损失也大。

要摄取足够的食物纤维

食物纤维会扫除肠内的致癌物质

食物纤维作为防癌的营养素,最近尤其受到关注。

过去,食物纤维一直被误认为在营养方面毫无作用。但是现在已逐渐发现,食物纤维对于大肠癌的发生具有抑制作用。

食物纤维具有在肠内包含水分而膨胀的性质。因此可增加便量、刺激排便从而使排便顺畅。另外还能吸附致癌物质,使其不能在肠中长期停留而将其排出体外,因此就能预防大肠癌。

摄取量逐年减少

含有较多食物纤维的食品是:牛蒡与胡萝卜等蔬菜,纳豆等豆类,羊栖菜等海藻类,还有糙米与麦片等粮谷类。目前人们的食物纤维摄取量普遍减少。以日本为例,日本人食物纤维的摄取量与30年前相比已经降低了很多。

●以一份菜为单位,食物的纤维素含量

日式饮食

日式饮食是就着咸菜与豆酱汁吃着好几碗米饭。属于谷类多、高盐分、低蛋白的饮食类型。

