



● 营养指导与调理
● 医学主编
宗像伸子
植田理彦

引进日文版畅销书

预防癌症

健康饮食疗法系列

致癌物质作用于遗传基因，使其突变，是癌症的发病原因。大多数致癌物质存在于日常饮食生活环境中，其中饮食生活约占35%，吸烟约占30%。若有坚强的意志，改善这些环境因素是完全可能的。科学合理地安排每天的饮食，戒烟是预防癌症的关键。



江西科学技术出版社

目录

前言	
癌症的倾向与对策	8
把握饮食生活原则 预防癌症	10
预防癌症的饮食指导	14
预防癌症的烹调要点	18
预防癌症的平衡营养菜单·基本形式	20
预防癌症的菜单设计	22
· 早餐菜单	22
· 中餐菜单	24
· 晚餐菜单	26
一日菜单范例和能量增减方法	28

主菜篇	29
-----	----

●鱼类

· 烧烤比目鱼	30
· 芝麻酱烤大头鱼	31
· 香炸竹筴鱼	32
· 红烧鲈鱼	33
· 青梗菜炒鸡鱼	34
· 醋溜沙丁鱼	35
· 煮鲛鱼	36
· 南瓜烧旗鱼	37
· 鲷鱼火锅	38
· 浓味炖鱼	39

●肉类

· 梅蒸鸡脯	40
· 水煮牛肉片	41
· 日式肉卷	42
· 卷心菜肉卷	43
· 鲜嫩牛肉	44
· 肉片沙司	45
· 辣炒猪肉	46
· 咖喱泡鸡肉	47
· 苦瓜炒肉	48

· 西式烤鸡	49
● 豆 · 豆制品	
· 色拉豆	50
· 什锦豆	51
· 蒸豆腐	52
· 蛤仔炒豆腐	53
· 花寿司	54
· 干炸纳豆	55
· 豆腐包蛋	56
副菜篇	57
● 黄绿色蔬菜类	
· 落葵拌核桃	58
· 蓬蒿色拉	58
· 油菜拌鸭儿芹	59
· 花菜煮腐皮	59
· 荷兰豆炒干虾	60
· 墨鱼拌萝卜	60
· 青椒炒沙丁鱼	61
· 钠沙蓬凉拌芝麻	61
· 菠菜卷	62
· 南瓜煮豆	62
· 萝卜叶炒白干鱼	63
· 乳酪烤西兰花	63
· 中华色拉	64
· 木耳炒韭菜	64
· 塌棵菜炒干贝	65
· 龙须菜色拉	65
● 淡色蔬菜类	
· 豆酱炒苦瓜	66
· 色拉花菜	66
· 金平莲藕	67
· 卷心菜炒青椒	67
· 奶油煮茼蒿	68
· 卷心菜色拉	68
· 蒸茄子	69
· 松煮白菜	69

· 黄瓜色拉	70
· 辣炒豆芽	70
· 土当归拌竹笋	71
· 咖喱煮冬瓜	71
· 干虾炒萝卜	72
· 芜菁煮干贝	72
· 竹笋煮香菇	73
· 牛蒡煮墨鱼	73

●菌类·海藻类·干货类

· 酸味裙带菜	74
· 酸拌烧菇	74
· 酒蒸蘑菇	75
· 魔芋煮香菇	75
· 蘑菇汤	76
· 梅炒羊栖菜	76
· 黄瓜印盒	77
· 鳕鱼子拌蒟蒻丝	77
· 萝卜干色拉	78
· 香菇煮豆腐	78
· 羊栖菜拌芝麻	79
· 葫芦干炒油豆腐	79

●薯类

· 干炸红薯	80
· 拌马铃薯	80
· 炒马铃薯	81
· 煮红薯片	81
· 糖煮大和芋	82
· 乳酪烤里芋	82

主食篇

●米饭类

· 鸡肉萝卜饭	84
· 咖喱肉炒饭	85

●面条·面包类

· 蔬菜荞麦面	86
· 萝卜荞麦面	87
· 牛肉三明治	88
· 马哈鱼汉堡	89

· 黄瓜色拉	70
· 辣炒豆芽	70
· 土当归拌竹笋	71
· 咖喱煮冬瓜	71
· 干虾炒萝卜	72
· 芜菁煮干贝	72
· 竹笋煮香菇	73
· 牛蒡煮墨鱼	73

● 菌类 · 海藻类 · 干货类

· 酸味裙带菜	74
· 酸拌烧菇	74
· 洒蒸蘑菇	75
· 魔芋煮香菇	75
· 蘑菇汤	76
· 梅炒羊栖菜	76
· 黄瓜印盒	77
· 鳕鱼子拌蒟蒻丝	77
· 萝卜干色拉	78
· 香菇煮豆腐	78
· 羊栖菜拌芝麻	79
· 葫芦干炒油豆腐	79

● 薯类

· 干炸红薯	80
· 拌马铃薯	80
· 炒马铃薯	81
· 煮红薯片	81
· 糖煮大和芋	82
· 乳酪烤里芋	82

主食篇

● 米饭类

· 鸡肉萝卜饭	84
· 咖喱肉炒饭	85

● 面条 · 面包类

· 蔬菜荞麦面	86
· 萝卜荞麦面	87
· 牛肉三明治	88
· 马哈鱼汉堡	89

· 肉酱通心粉	90
汁·汤·甜品篇	91
●汤类	
· 萝卜乳汤	92
· 五色汤	92
· 调味汤	92
· 卷心菜汤	94
· 蔬菜乳汤	94
· 鸭儿芹汤	94
●甜品类	
· 奶油柠檬面包	96
· 奶油草莓果冻	96
· 橙子和猕猴桃汁冰淇淋	96
· 番木瓜汁	98
· 蔬菜柠檬汁	98
· 荔枝奶汁	98
蔬菜丰富的早餐和自制盒饭	99
●早餐	
· 油豆腐青梗菜蛋汤菜单	100
· 韭菜拌纳豆菜单	101
· 牛乳黄油炒鸡蛋菜单	102
· 蛋乳酪三明治菜单	103
· 豆酱煮肉菜单	104
· 金枪鱼煮蔬菜菜单	105
●盒饭	
· 酱汁嫩煎牛肉盒饭	106
· 红烧大马哈鱼盒饭	107
· 黑麦夹心面包盒饭	108
指导篇	109
· 预防癌症饮食的检测要点及数据	110
· 预防癌症的在外就餐饮食方案	118
· 预防癌症所需的 300g 蔬菜指导	124
· 健康调味品指南	128
· 高汤的基本制法	131

健康饮食疗法系列

预防癌症

YU FANG AI ZHENG

● 营养指导与調理

宗像伸子

● 医学主编

植田理彦

易

学



易

掌

握

杨仁英 刘建武 译
江西科学技术出版社





前 言

随着现代医学水平的迅速发展,人们对疾病也不那么恐怖了,可是谁也不想患癌症,癌症已成为人们最忧患的疾病。从日本人死亡病因的排序来看,癌症似乎有着与其他疾病不同的特殊渊源。1950年,癌症上升到死亡病因的第五位,以后每年上升一位,1953~1955年间,持续位居第二。1981年至今,居死亡病因的第一位。短时期内,其排序急剧升高,使癌症成为极其恐怖的疾病。有人悲观地认为,这与易患癌症的家族体质的遗传有关,也有人认为,环境和生活方式也是其原因之一,特别是饮食习惯的影响最为明显。

本书详细地介绍了预防癌症的15条对策,建议大家在日常生活中不要频繁地食用同一类食品,避免食用添加剂多的食品、烤焦的食品。癌症、心脏病等似乎已成为发达国家的代名词。随着日本经济的发展,人们的饮食生活,从以碳水化合物为主的生活方式向西洋化多脂肪的生活方式转变,从而提高了小肠癌、结肠癌、大肠癌、直肠癌的发病率。鉴于这种倾向,建议大家在日常生活中,充分利用季节性食品,充分摄取绿黄色蔬菜,尽量进行家庭烹调,以达到有效预防癌症的目的。

社团法人 日本营养学会常务理事 原 正俊

目录

前言	
癌症的倾向与对策	8
把握饮食生活原则 预防癌症	10
预防癌症的饮食指导	14
预防癌症的烹调要点	18
预防癌症的平衡营养菜单·基本形式	20
预防癌症的菜单设计	22
· 早餐菜单	22
· 中餐菜单	24
· 晚餐菜单	26
一日菜单范例和能量增减方法	28

主菜篇	29
-----	----

●鱼类

· 烧烤比目鱼	30
· 芝麻酱烤大头鱼	31
· 香炸竹筴鱼	32
· 红烧鲐鱼	33
· 青梗菜炒鸡鱼	34
· 醋溜沙丁鱼	35
· 煮鲛鱼	36
· 南瓜烧旗鱼	37
· 鲷鱼火锅	38
· 浓味炖鱼	39

●肉类

· 梅蒸鸡脯	40
· 水煮牛肉片	41
· 日式肉卷	42
· 卷心菜肉卷	43
· 鲜嫩牛肉	44
· 肉片沙司	45
· 辣炒猪肉	46
· 咖喱泡鸡肉	47
· 苦瓜炒肉	48

· 西式烤鸡	49
●豆·豆制品	
· 色拉豆	50
· 什锦豆	51
· 蒸豆腐	52
· 蛤仔炒豆腐	53
· 花寿司	54
· 干炸纳豆	55
· 豆腐包蛋	56

副菜篇 57

●黄绿色蔬菜类

· 落葵拌核桃	58
· 蓬蒿色拉	58
· 油菜拌鸭儿芹	59
· 花菜煮腐皮	59
· 荷兰豆炒干虾	60
· 墨鱼拌萝卜	60
· 青椒炒沙丁鱼	61
· 纳沙蓬凉拌芝麻	61
· 菠菜卷	62
· 南瓜煮豆	62
· 萝卜叶炒白干鱼	63
· 乳酪烤西兰花	63
· 中华色拉	64
· 木耳炒韭菜	64
· 塌菜炒干贝	65
· 龙须菜色拉	65

●淡色蔬菜类

· 豆酱炒苦瓜	66
· 色拉花菜	66
· 金平莲藕	67
· 卷心菜炒青椒	67
· 奶油煮茼蒿	68
· 卷心菜色拉	68
· 蒸茄子	69
· 松煮白菜	69

· 黄瓜色拉	70
· 辣炒豆芽	70
· 土当归拌竹笋	71
· 咖喱煮冬瓜	71
· 干虾炒萝卜	72
· 芡实煮干贝	72
· 竹笋煮香菇	73
· 牛蒡煮墨鱼	73

●菌类·海藻类·干货类

· 酸味裙带菜	74
· 酸拌烧菇	74
· 洒蒸磨菇	75
· 魔芋煮香菇	75
· 磨菇汤	76
· 梅炒羊栖菜	76
· 黄瓜印盒	77
· 鳕鱼子拌蒟蒻丝	77
· 萝卜干色拉	78
· 香菇煮豆腐	78
· 羊栖菜拌芝麻	79
· 葫芦干炒油豆腐	79

●薯类

· 干炸红薯	80
· 拌马铃薯	80
· 炒马铃薯	81
· 煮红薯片	81
· 糖煮大和芋	82
· 乳酪烤里芋	82

主食篇

●米饭类

· 鸡肉萝卜饭	84
· 咖喱肉炒饭	85

●面条·面包类

· 蔬菜荞麦面	86
· 萝卜荞麦面	87
· 牛肉三明治	88
· 马哈鱼汉堡	89

· 肉酱通心粉	90
汁·汤·甜品篇	91
● 汤类	
· 萝卜乳汤	92
· 五色汤	92
· 调味汤	92
· 卷心菜汤	94
· 蔬菜乳汤	94
· 鸭儿芹汤	94
● 甜品类	
· 奶油柠檬面包	96
· 奶油草莓果冻	96
· 橙子和猕猴桃汁冰淇淋	96
· 番木瓜汁	98
· 蔬菜柠檬汁	98
· 荔枝奶汁	98
蔬菜丰富的早餐和自制盒饭	99
● 早餐	
· 油豆腐青梗菜蛋汤菜单	100
· 韭菜拌纳豆菜单	101
· 牛乳黄油炒鸡蛋菜单	102
· 蛋乳酪三明治菜单	103
· 豆酱煮肉菜单	104
· 金枪鱼煮蔬菜菜单	105
● 盒饭	
· 酱汁嫩煎牛肉盒饭	106
· 红烧大马哈鱼盒饭	107
· 黑麦夹心面包盒饭	108
指导篇	109
· 预防癌症饮食的检测要点及数据	110
· 预防癌症的在外就餐饮食方案	118
· 预防癌症所需的300g蔬菜指导	124
· 健康调味品指南	128
· 高汤的基本制法	131

癌症的倾向与对策

众所周知，有关癌症预防的具体要点有癌症预防12条最近，美国癌症研究协会向全世界发表了癌症预防15条的具体内容。在日常生活中，如果认真做到这15条，就有希望将癌症减少30%~40%。

为什么会发生癌症

人体由约60亿个细胞构成，每天细胞不断地新陈代谢，老化的细胞不断被新生的细胞所代替。这60亿个细胞中的每一个细胞中央都有细胞核，细胞核中存在着遗传基因，在遗传基因中有各种各样的链状结构。人的脸型、毛发的颜色、生命活动所必需的物质等所有的信息都包含于此。儿女与父母相像，是因为从父母那儿获得的遗传基因，经过组合而形成了自己的遗传基因。最近研究发现，在众多的遗传基因中，无论谁都带有癌遗传基因。如果癌遗传基因产生癌症的话，那么，所有的人都应患有癌症。事实上，有人患癌症，也有人不患癌症。遗传基因在致癌因素的刺激下，发生突变，而形成凶恶的癌细胞。可是人的机体中，存在着癌抑制遗传基因，当癌遗传基因发生突变时，对其产生抑制作用。人体中的免疫系统也具有防止癌症发生的作用。总之，当机体遗传基因发生突变，且癌抑制遗传基因和机体免疫系统功能低下时，癌症才易发生。

引起癌遗传基因突变的元凶

致癌因素将体内癌遗传基因激活，通过促发因素，使癌变迅速发展。体内促发因素有乳腺癌激素、大肠癌、乳腺癌的脂肪等。吸烟即是肺癌的致癌因素，又成为其促发因素。即使是致癌因素，并非都会产生癌症，这与致癌因素力量的强弱有关。一般有30%~40%的致癌因素不会发挥致癌作用。鱼、肉内的蛋白质烤焦后，会产生3,4-苯并芘的致癌物质。实际上，这种物质的致癌力量非常弱，只要人们不是每天、数年乃至长期连续不间断地食用这类食物，就不会发生癌症。相反，如果向体内注入从花生中提取的霉菌所合成的黄曲霉素，其致癌力量将增强。癌细胞在不断地发展，人体就调动免疫系统的功能来抑制癌细胞的发展。若机体免疫功能低下，癌细胞就迅速发展，随着年龄的增长，死于癌症者不断增多。

活性氧具有刺激细胞的作用。当身体疲劳时，吸入活性氧能提高人体的机能活动，但若大量使用，就会引起遗传基因的突变，而易引发癌症。去除活性氧的食品有蔬菜(特别是洋葱)、水果、绿茶等。

癌症的预防与对策

癌症是不会遗传的。它会影响家庭的生活习惯、饮食生活环境，似乎存在免疫功能低下的体质的遗传现象。为了预防因癌而过早死亡，首先应严格遵守以下15条防范措施，其次对胃癌、子宫癌、乳腺癌、大肠癌、肺癌进行早期预防检测。

- ①以四季植物性食品为基础，食用多种食品。
- ②保持自身的标准体重。
- ③控制动物性脂肪和食用油的摄取。
- ④适量地摄取维生素A、维生素C、维生素E。
- ⑤控制饮酒量。
- ⑥禁止吸烟或减少至接近戒烟的程度。
- ⑦控制盐分摄取。
- ⑧避免食用过热的食物。
- ⑨尽量不食用烤焦的食物。
- ⑩不食用发霉的食物。
- ⑪避免过度日光浴。
- ⑫不要过度疲劳，注意休息。
- ⑬每天入浴更衣，保持清洁。
- ⑭坚持散步、运动。
- ⑮不要依赖营养补品。

癌症的检查

- 胃、食道… X线、胃镜检查
- 肝脏… 超声波、CT检查
- 肺… X线、痰检
- 肠… 免疫潜血检查、肠镜检查
- 子宫… 细胞诊断
- 乳房… 触诊、X线、超声波检查
- 胰脏… 超声波、CT检查
- 前列腺… 肛肠指诊、超声波检查

肿瘤标记检测

通过检测血液中的物质，可发现体内存在的癌症，从这点出发，利用肿瘤标记来进行检测，利用统计方法确定一些检测指标的异常。但在检测中常出现假阴性、假阳性的现象，即癌症检测时出现阴性，非癌症出现阳性。故单纯采用肿瘤标记检测是不完善的。临床检测时，应结合影像检查、细胞检查等检测方法，以提高诊断正确率。

把握饮食生活原则 预防癌症

在我们身边的空气、水、药、食物中都存在着致癌物质。日常生活中，只要注意饮食生活方式，不要吸烟，就能够预防 80% 已知的癌症。

注意饮食营养平衡

预防癌症，并不需要食用某种特定的食物。每天合理地摄取机体活动必需的营养成分，以维持健康，增强机体抵抗力，从而与致癌物质、癌细胞作斗争，这在预防癌症的饮食生活中尤为关键。众所周知，偏食易引发癌症，通过胃癌与饮食生活关系的调查，掌握了以下有趣的数据。例如：日本东北地区的秋田县，胃癌的死亡率高，而同一地区的岩手县胃癌的死亡率低。调查发现，秋田县的人喜食米饭、酱汤、咸菜。与此相反，岩手县的人则以杂粮、绿黄色蔬菜、小鱼等食品种类较多的方式进餐。各种食品合理搭配使用，能有效地降低致癌物质的作用。

避免过食盐分及过热食物

日本人多数癌症病人中所患是胃癌，虽然其发病率在逐年降低，但仍居第一位。与胃癌发病率密切相关的因素是盐分的摄取。调查显示，盐分摄取量高的地区，其胃癌发病率就高。胃粘膜具有缓解、保护胃壁的作用，若大量的盐分进入胃中，会损坏胃粘膜，使其溶解，而直接刺激胃壁，使胃抵抗力下降，致癌物质易乘虚而入。日本人平均每天盐分的摄取量为 13g，为了使每天盐分的摄取量控制在 10g 以下，积极地减少盐分摄入是非常必要的。

食用过热的食物，易损伤食道、胃，由此易引发癌症。调查发现，嗜饮热茶人群的食道癌发病率特别高，因此建议大家在日常生活中，对于过热的食物，应待其稍冷后再食用。

充分摄取维生素 A、维生素 C、维生素 E

维生素 A 是构成细胞膜必需的营养成分，若不足则细胞膜功能低下，易引发癌变。调查与实验研究表明：维生素 A 摄取量多的人其癌症发病率远远低于维生素 A 摄取量少的人。绿黄色蔬菜中含有丰富的胡萝卜素，在体内它具有维生素 A 同样的作用。维生素 C 具有抑制体内致癌物质合成的作用，维生素 E 也具有相同的作用。建议大家从天然食品中充分地摄取这一类的维生素。此外，食品中还含有其他的重要营养成分和食物纤维。若口服过量维生素 A、维生素 C、维生素 E 的话，则会对肝脏产生损害。为此，不宜用这种方法来补充维生素 A、维生素 C、维生素 E 的不足。

充分摄取食物纤维

食物纤维具有遇水膨胀的特性，增加大便量并促使大便顺利排出，缩短大便在肠中的逗留时间，从而降低肠内致癌物质的浓度，如此就不易患大肠癌。过去，日本人能在饮食中充分摄取米、豆类、蔬菜中的食物纤维，随着饮食生活方式的西洋化，食物纤维的摄取量逐渐减少，从而增加了大肠癌以及生活习惯病的发病率。

勿过量摄取动物性脂肪

近 10 年来，日本人的饮食逐渐向西洋式的以肉食为主的饮食方式转变，故而，癌症的种类也发生了变化。在胃癌减少的同时，乳腺癌、大肠癌、胰腺癌、子宫癌、卵巢癌等癌症正在逐渐增加。这类癌症的发生与饮食有密切关系。乳腺癌发病的重要因素之一是过量摄取脂肪。研究发现，脂肪能增强对致癌有进行作用的雌激素的活性。大肠癌的增加与食物纤维摄取不足以及过量摄取脂肪密切相关。过量摄取脂肪会促进胆汁酸大量分泌，大量的胆汁酸会损害大肠细胞膜，从而促进癌变。食品中的脂肪是由肝脏所分泌的胆汁中的胆汁酸进行消化吸收的，若大量摄取脂肪，肝脏将大量分泌胆汁酸，经大肠排泄的大量胆汁酸将损伤大肠细胞膜，促进癌变。子宫癌、卵巢癌、胰腺癌等癌症的发病与脂肪摄取过多有密切关系，这一点已成为公认的事实。