



健康饮食与癌症

JIAN KANG YIN SHI YU AI ZHENG

吴映蓉 ◎ 著

天津科技翻译出版公司

让您轻松预防癌症



健康饮食与癌症

吴映蓉 ◎ 著

天津科技翻译出版公司

让您轻松了解防癌饮食



著作权合同登记号:图字:02-2001-27

图书在版编目(CIP)数据

健康饮食与癌症 / 吴映蓉著. —天津:天津科技翻译出版公司, 2001. 5
ISBN 7-5433-1322-7

I. 健... I. 吴... III. ①饮食卫生-关系-癌
②癌-食物疗法 N. R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 05007 号

授权单位:台湾生智文化事业有限公司

出版:天津科技翻译出版公司

出版人:邢淑琴

地址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电话:(022)87893561

传真:(022)87892476

E-mail: tstitbc@public. tpt. tj. cn

印刷:天津市蓟县宏图印务有限公司

发行:全国新华书店

版本记录:850×1168 32 开本 6.25 印张 123 千字

2001 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

定价:9.00 元

(如发现有印装问题,可与出版社调换)

钱 序

近年来，由于人们生活逐渐富裕，在生活质量日渐提高之下，饮食方面也朝着精细化、多样化方向发展。人们在享受美食之际，往往却忘了饮食对健康所造成的影响。

中国人常说“民以食为天”，可见饮食在日常生活中扮演着不可或缺的角色。不过也正因为大家每天都要吃饭，每天都会接触各种不同的食物，反而忽略了一个与人们息息相关的问题，那就是——如何吃出健康！

癌症是人类的可怕杀手，癌症的成因与治疗一直是当代医学致力研究的重要课题。尤其是近年来癌症一直位居台湾人十大死因的榜首，也迫使我们不得不共同面对这个可怕的敌人。

不可否认的是，饮食与癌症之间确实存在某些关系。然而大家共同的问题是：什么才是正确的饮食



习惯? 其实所谓饮食习惯,也就是一种时时注意自己饮食的生活态度,并不需要具备艰深的营养学背景,也不需要花哨的烹调方式,只要把握一些重要的饮食原则,就可以在享受佳肴的同时,吃出健康,远离癌症。

台湾糖业公司一向秉持增进人民健康的企业理念,除了提供价廉质优的传统食品外,对健康食品的开发亦不遗余力,目前更致力于生物科技领域。吴映蓉博士任职于本公司产品开发处,平日即借重其营养学上的专业。更难能可贵的是,吴博士能在繁忙的工作之余,着手本书的写作。诚如吴博士在自序中所提,本书是希望将深奥的理论化为简明易懂的字句,让读者在阅读之后,将书中的观念融入日常生活,养成正确的饮食习惯,以远离不当饮食造成的潜在危机。本书内容精辟,字字珠玑,为吴博士心血之作。相信大家阅读之后必定获益良多,故乐为之序。

台湾糖业公司董事长

钱秉才

谢 序

人类若要健康地活着,除了需要阳光、空气、水之外,食物更是不可缺少的重要因子。因人为生而食,因食而生。在以前生活贫困的年代,人类对食物的要求只是要其提供温饱而已,而在目前生活富足的年代,人类对食物的要求则不仅限于要其美味,更要能吃出健康。饮食习惯是影响一个人健康的关键要素,因此,聪明的现代人应该懂得如何选择正确的饮食,让生活过得更好。

综观人们目前的饮食习惯,虽然可以选择的食物非常多样化,但常常与健康的饮食习惯背道而驰,不健康的饮食习惯极可能是造成许多慢性病的主要元凶,甚至有些癌症也是因为不正确的饮食习惯所引起的。

癌症已位居台湾十大死因之首多年,要使这种情况有所改善,我们除了寻求更精进的医疗方法之外,



最基本的,应该是好好地检讨一下自己的饮食习惯。

吴映蓉博士以专精的营养学素养,对于远离癌症的饮食习惯提出精辟的见解,并对癌症患者的饮食原则提出非常实用的建议。此外,文中亦提及健康食品的选择方式,这也是现代人应注意的课题。

本书的写作方法深入浅出,许多艰涩的医学、营养学观念均以拟人化方式表达,并将知识融入生活,使读者可轻易地了解正确的防癌饮食,是一本值得阅读的好书。

笔者从事营养教育工作多年,深切地体会到除了要正确的营养知识传授给本科系的学生之外,将正确、健康的饮食观念传播给一般大众,更是营养工作人员重要的社会责任。欣见自己教过的学生能有这方面的贡献,实觉欣慰,乐为之写序。

台北医学院保健营养研究所所长

谢明哲

自序

某日我的一位亲戚生日，在他家院子里举办了一个别开生面的烤肉寿宴，好久不见的亲朋好友齐聚一堂，开始兴致勃勃地生火、烤肉。火越烧越旺，大家的心情也跟着兴奋起来。有人在一旁喊：“烤肉用的肉要带点肥肉才嫩，但是大家不要怕太油，我们用火将肉烤焦一点，让油滴下来，火不但会更旺，而且肉也不会太油，这种烤肉最好吃了！”接着有人很热心地拿一块有点烤焦的肉给我，并催促着我要趁热吃。

亲朋好友们一边吃着有一点烤焦的肉一边聊天，气氛非常和乐。当他们发现我的主修是营养科学时，就顺势问我：“平常要怎么吃才健康呀？”，“吃什么东西才不会生病呀？”，“平时饮食要注意哪些事才不会得癌症呀？”，“某某健康食品的作用是什么？”，等等。此时，我手中拿着那块已经冷掉的肉，心中想着我应该如何不扫兴地告诉他们：“你们现在正在吃的烤



肉，因为烤肉的程序不当而可能含有致癌物质！”

事实上，以上的故事在我们的日常生活中不断地重演。我发现虽然一般人很注意自己的身体健康，也知道饮食方式会影响自己的健康状态，但是大多数人缺乏正确的营养资讯来源，而无法判断自己的饮食习惯是否正确；或许大家有心想要了解一些正确的营养知识，但是面对一些艰涩的医学名词就打退堂鼓了。若让无知成为疾病的祸源，是一件令人相当遗憾的事。因此，我心中一直有一个理想，如果我们这些具有营养知识背景的人，能够将这些看似艰深的营养学观念，用最接近大众的语言让大家能轻易地明了日常生活中正确的饮食原则，这将是营养工作人员非常重要的社会责任。

感谢生智文化事业有限公司让我有这个机会实现我的理想，使我能通过简单易懂的文字叙述，让大家了解原来营养科学是相当有趣的，更是与生活息息相关的。希望大家能在日常生活中养成正确的饮食习惯，因为正确的饮食习惯是远离各种疾病的基本原则，更是远离癌症的“基本动作”。

大家可能不知道许多癌症是因为不正确的饮食



自
序
Ⅶ

习惯所引起的。如果大家并不确定自己是否因不良的饮食习惯而一步步靠近癌症时,更应把握自己“求知”的权力。希望此书提供的营养知识能让大家清楚地知道如何利用饮食来抗癌。

感谢台湾糖业公司钱董事长秉才先生,以及台北医学院保健营养研究所谢所长明哲先生,平日对我的支持与肯定,并在百忙之中拨冗为本书写推荐序,更增加本书存在的价值与意义。

一本书的诞生就如看着一个亲自哺育的小婴儿成长,从开始着手写这本书时,我的女儿妍妍还是一个坐不稳的小娃娃,而这本书完成时妍妍已是一个会跑、会随着音乐跳舞的小姑娘了,此过程中一点一滴辛苦的累积充满了惊喜与满足。这本书的完成更要谢谢易进在许多日子里独自扛起父兼母职的工作,让我能够专心写作;父母的关心及公婆的包容更是本书能完成的原动力。本书谨献给我亲爱的家人。

吴映蓉

防 癌 IQ

你想知道自己对饮食与癌症的关系了解有多少吗？通过下面的小测验你可以评估一下自己的“防癌 IQ”。

一、你听说过黄曲霉素吗？以下何者不正确？

1. 黄曲霉素喜欢存在于发霉的玉米中。
2. 黄曲霉素喜欢存在于发霉的花生中。
3. 黄曲霉素是引起 B 型肝炎的主要元凶。
4. 黄曲霉素可能是引发肝癌的致癌物。

二、你认为下列何种饮食习惯与食道癌的发生较无关系？

1. 喜欢喝烈酒。
2. 喜欢喝浓咖啡。
3. 常常吸烟。
4. 喜欢吃热食。

三、你知道什么是自由基吗？以下何者正确？



1. 自由基是人体不可缺少的营养素，人体有充足的自由基才有抵抗能力。

2. 自由基是免疫系统中重要的一环，通常人体主要以大量的自由基来对抗癌细胞。

3. 健康的人体中，应该不存在任何的自由基。

4. 自由基是人体中不稳定的物质，过多的自由基会危害人体健康。

四、蔬菜水果中含有丰富的抗氧化维生素，以下何者不是抗氧化维生素？

1. β 胡萝卜素。

2. 维生素 C。

3. 维生素 D。

4. 维生素 E。

五、喜欢吃腌制食品的人较容易患：

1. 胃癌。

2. 乳癌。

3. 血癌。

4. 肺癌。

六、当你吃香肠、腊肉时，最好不要与哪一种食物一起食用？



1. 橘子。
2. 奇异果。
3. 发酵乳。
4. 大蒜。

七、当你去郊游烤肉时,哪些食物最好少吃?

1. 烤蛤蛎。
2. 烤香菇。
3. 烤培根。
4. 烤面包。

八、你知道什么是食物纤维吗?以下何者正确?

1. 食物纤维扮演肠道清道夫的角色,具有预防大肠癌的功能。
2. 食物纤维能帮助呼吸道纤毛排除废物,具有预防肺癌的功能。
3. 食物纤维能减少有毒物质与口腔黏膜接触,具有预防口腔癌的功能。
4. 以上皆非。

九、癌症患者常因为接受化学治疗而造成味觉改变,你认为下列哪一道菜患者的接受度较差?

1. 冰糖燕窝。



2. 苦瓜排骨汤。

3. 番茄炒鸡蛋。

4. 芙蓉豆腐。

十、当癌症病人有腹泻现象时，应避免吃何种食物？

1. 含渣的果菜汁。

2. 去渣的果菜汁。

3. 去油的肉汤。

4. 运动饮料。

答案：一(3) 二(2) 三(4) 四(3) 五(1) 六(3) 七(3)
八(1) 九(2) 十(1)

算算自己答对了几道题呢？其实这不是一般的测验题，分数并不是很重要，最重要的是很可能只有一个答案不确定，就使癌症有靠近你的机会！

本书将以最接近你的语言，告诉你如何以正确的饮食防癌，并告诉你癌症患者的正确饮食方式，以及该如何选用健康食品。

别让“疏忽”成为疾病的元凶！

前 言

癌症——这个人人闻之色变的疾病，包含了多少恐惧与无助，它随时随地都有可能在我们的周围发生，甚至它已悄悄靠近我们了，而我们却浑然不知。根据台湾卫生署所发布的资料，从 1982 年起至今为止，癌症都是台湾人的头号死因，以 1998 年的统计数字为例，台湾约有 29 260 人死于癌症，占死亡人数的 23.9%，换句话说，大约平均每 4 位死者就有 1 位死于癌症，我们若不正视这个问题，预计未来 10 年、20 年内，癌症仍会霸着此宝座不放！

癌症到底是如何发生的？这仍是全球科学家急于了解的课题。到目前为止，一般认为遗传因子、环境污染、不当的饮食习惯、病毒感染等均可能与癌症的发生有关。综观可能引起癌症发生的原因，80% ~ 90% 与生活习惯不良、饮食不当有关，若我们以乐观的角度来看，只要我们平时多花点心思注意自己的生



活起居，并定期做自我检查，其实大部分的癌症是可以预防的。

其中，又以饮食因子最能被我们所控制，因此，无数的科学家投入这一领域的研究，发现常常摄食某些特定的食物的确与癌症的发生有关，相对地也发现，某些特定食物或营养成分的确具有防癌的功能。若我们能对各种食物的特性稍加认识，并对平时吃进去的食物稍加留意，被癌症盯上的机会将大大减少。

若我们不幸真的被癌症盯上了，除了传统的临床治疗外，千万不要忘记正确的饮食、充足的营养也是对抗癌症非常重要的武器。但许多癌症患者经过化学治疗、放射治疗等疗程后常常已精疲力竭、胃口丧尽了，实在没有力气再去研究要吃什么，要如何吃。而据统计，大约有 40% 的癌症患者是死于营养不良而非死于癌症本身。因此，当我们本人或亲友患癌症时，更要清楚地了解癌症患者应如何选择正确的食物，以及如何去吃才能使不适的感觉减至最低。只有在足够的营养状况下，患者才有本钱去对抗癌症。

目前市面上标榜有抗癌功效的健康食品五花八门，常常让消费者眼花缭乱，到底要不要买？到底要不



前
言
vii

要吃?更是无所适从。若我们能对这些健康食品的特性稍加认识,就能较容易评估其优缺点了。

本书将在后续的章节中对上述所提问题给以详细介绍,希望可以让读者很轻松地就学会如何利用正确的饮食防癌、抗癌。