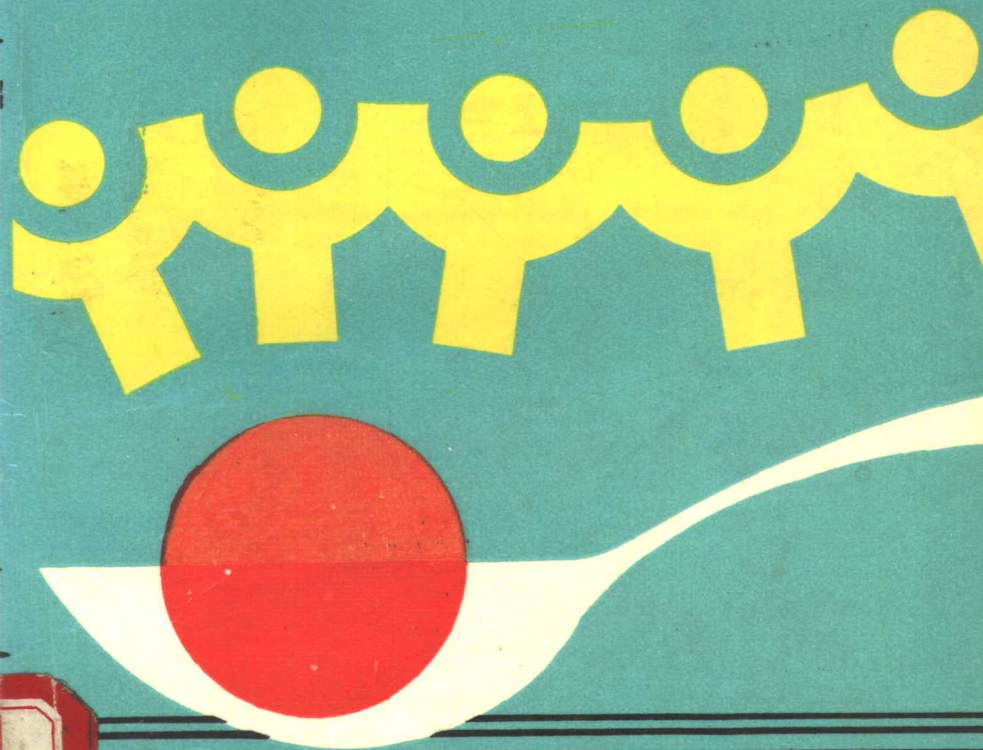


防癌食品知识介绍

卢云峰 编



华夏出版社

防癌食品知识介绍

卢 云 峰 编著

华 夏 出 版 社

1989年·北京

防癌食品知识介绍

卢云峰 编著

*

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园柳芳南里)

新华书店经销

北京通县燕山印刷厂印刷

*

787×1092毫米32开本 3.5印张 67千字

1989年8月北京第1版 1989年8月北京第1次印刷

印数 1—9000 册

ISBN7-80053-436-9/R·036

定价: 1.55元

C0098672



内 容 简 介

吃什么与不吃什么能防癌去病、健康长寿,这对每个人来说都至关重要。作者收集、积累了大量的资料,从中精选了40余种有防癌、治癌效果的食物,并列举了部分易致癌的食物和防癌要素。

为使广大读者了解如何从饮食上注意防癌,本书力求反映现代饮食防癌科学的新知识。内容较为充实、通俗易懂,寓科学于趣味之中,实用性较强。适合具有初中以上文化程度的广大读者阅读。

保健之道在于
坚持适当运动保
持精神乐观安排
合理膳食排除有
害因素（如吸烟大
量饮酒等）。

题赠李书韵者！

一九八七年

黄炎



前 言

普及和宣传癌症的防病知识，加强癌症病因和防治研究是众望所归的光荣任务。

“普及和宣传防癌知识，扩大人们对癌症的认识……许多癌症，人们是可以征服的。”（引自《癌症》杂志创刊词）

癌症已成为严重危害人类生命和健康的常见病、多发病。据世界卫生组织估计，全世界每年约有500万人因患恶性肿瘤死亡。相当于每6秒钟就有一人死于癌症。目前认为，人类癌症的60~90%是由于环境因素所引起。其中又以生活方式为重要因素。可能有半数的妇女癌症及30%的男子癌症，直接或间接与饮食有关。

人在一生中（按60岁估计）要摄食6万千克水，1万千克糖类，1600千克蛋白质，1万千克脂类。如果换算成食物，那是一个非常巨大的数字。尽管食物中某些有害物质含量很低，但久而久之，日积月累，仍有可能使人致癌。

要是我们能在日常生活中养成良好的饮食习惯，经常吃些防癌食物，不做、不吃含有致癌物的食物，这对避免或减少患癌机会，保障身体健康是大有裨益的。

本书第一部分介绍防癌、抗癌食品40余种；一些食疗治癌的实例；以及长寿者的饮食及食物特点等。第二部分阐述癌症发生有关的饮食因素，并着重介绍了饮食防癌要素、科学烹调技术和改变不良的饮食习惯的重要性以及美国NAS委员

会改变膳食结构的建议等内容。

本书为科普读物，在编写过程中注意到了它的科学性、实用性和通俗性。

医学界前辈、原卫生部黄树则副部长，在百忙中为审阅了此书并题词，特致衷心感谢！

编 者

名人论健康

如果没有健康，智慧就不能表现出来，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。

——赫拉克利特

科学的基础是健康的身体。

——居里夫人

世界上没有任何一件衣衫能比健康的皮肤和发达的肌肉更美丽。

——马雅可夫斯基

目 录

一、防癌、抗癌食品介绍.....	(1)
1. 新鲜蔬菜确有防癌效果.....	(1)
2. 吃胡萝卜防癌有效.....	(3)
3. 防癌抗病说大蒜.....	(6)
4. 世界十大名菜之一——治癌的芦笋.....	(8)
5. 葱头抑癌有效.....	(11)
6. 刺梨的新功能——抗癌抗衰老.....	(12)
7. 饮食中补钙可预防肠癌.....	(13)
8. 牛奶有助于遏制癌的危险性.....	(17)
9. 吃沙丁鱼——防老抗癌.....	(19)
10. 甘薯中有防癌物质.....	(20)
11. 竹笋有抗癌作用.....	(22)
12. 吃大白菜有利防癌去病.....	(22)
13. 包心菜、卷心菜、花菜、甘蓝中含有致癌剂的抑 制物.....	(23)
14. 有防癌作用的豆芽菜.....	(25)
15. 叶绿素有抑癌作用.....	(26)
16. 含硒的蔬菜能抗癌.....	(26)
17. 含锗食物的抗癌作用得到证实.....	(29)

725.1/112006/8283320

18. 树上长的菜——香椿.....(30)
19. 膳食纤维利于防癌抗病.....(31)
20. 豆类和蛋白质食物有利于防癌.....(33)
21. 多吃带壳食物可防癌.....(35)
22. 健身食品——蚕蛹.....(35)
23. 常吃酸奶可以防癌抗衰老.....(36)
24. 香菇可抑癌.....(38)
25. 抗癌食品数水果.....(40)
26. 防癌果品——猕猴桃.....(41)
27. 常吃柑桔可防止癌症.....(43)
28. 吃大枣能防癌健体.....(43)
29. 能抗癌的无花果.....(46)
30. 有防癌作用的海带.....(46)
31. 吃海参能抗癌.....(47)
32. 植物油酸含有抗癌的活性物质.....(48)
33. 牛肉饼中含有“诱变调制物”.....(49)
34. 肝粉与青鱼是防老抗癌食品.....(50)
35. 猴头含有抗癌物质.....(52)
36. 银耳能增强抗肿瘤的免疫力.....(54)
37. 神奇的食品——花粉.....(56)
38. 龟鳖肉有益于治癌.....(57)
39. 防癌饮料——多维茶.....(58)
40. 防癌新秀——玉米.....(60)
41. 大部分B族维生素有抗癌作用.....(60)
42. 多种维生素与癌症.....(62)
43. 延年益寿的矿泉水.....(64)

44. 长寿者的饮食秘诀.....	(66)
45. 麦饭石防癌保健水及食品.....	(68)
46. 钼是与癌症相关的微量元素.....	(69)
47. 肿瘤病人的“药粥”十则.....	(70)
二、从饭桌上赶走癌症.....	(74)
1. 不要摄取过多的脂肪.....	(74)
2. 不要吃发霉变质的食品.....	(75)
3. 不要大量长期摄入烟熏食品.....	(77)
4. 严防硝酸盐和亚硝酸盐的过量摄入.....	(80)
5. 不吃化学农药与重金属污染的食品.....	(81)
6. 严格控制食品添加剂和忌酗酒.....	(81)
7. 注意各类营养素的供给量.....	(83)
8. 掌握饮食防癌七要素.....	(84)
9. 养成良好的饮食习惯.....	(84)
10. 掌握科学的烹调方法.....	(87)
11. 注意饮水卫生可减少癌症.....	(88)
12. 美国NAS委员会改变饮食结构的建议.....	(89)
13. 饮食防癌“十要”.....	(92)
三、附录.....	(94)
附录 I 各类营养成分的参考食物选用便查表.....	(94)
附录 II 每日膳食中营养素供给量.....	(96)
附录 III 每日膳食中微量元素供给量.....	(98)
附录 IV 老年人主要矿物质及维生素每日需要量.....	(99)

一、防癌、抗癌食品介绍

1. 新鲜蔬菜确有防癌效果

日本国内癌症研究中心免疫学部长平山雄1965年曾经对居住在日本宫城、爱知、大阪、岳库、冈山、鹿儿岛等六个代表东南西北各个区域的、分属29个保健中心的122261名年龄在40岁以上的健康男性，进行了饮食习惯、是否喝酒吸烟的综合调查，并做了详细记录。1981年，他又进行了跟踪调查，结果发现在长达17年的时间里共有29700人死亡，其中因癌症死亡的共8147人。他进一步就癌症死亡者的饮食习惯等做了调查分析，发现这些死于癌症的人共同的特点是平时几乎不吃菠菜、西红柿、胡萝卜等绿黄色蔬菜，却每天喝酒、吸烟，大量吃各种肉食。数据分析表明：这种人患癌症的危险程度若为100的话，那么不以这种方式生活的人，患癌症的危险程度就只有40。其中，胃癌只有前者的一半，肝癌为 $1/4$ ；肺癌为 $1/14$ 。如改变不吃蔬菜的习惯，每天进食新鲜蔬菜，那危险程度将减少 $2/3$ 。由此可以明显地看出：新鲜蔬菜确有防癌的功能。在1984年美国癌症学会的年会上，美国国立癌症研究所吉格勒博士报告说：“水果和蔬菜不管是新鲜的，还是冷冻的，也不管是什么种菜，只要增加其摄入量，就会使口腔、咽喉、食管的致癌因素作用减半。”他以

1000名癌症患者为对象，另选1000名非癌患者作对照，比较他们的饮食内容及习惯得出了上述结论。

据《健康报》1987年3月22日报道：中国预防医学科学院病毒学研究所许兆祥副教授等经过6年研究后得出结论：脆甜的心里美萝卜、鲜嫩的豆芽和丝瓜等十几种新鲜蔬菜中含有一种干扰素诱生剂，能抗病毒感染，抑制肿瘤。

当今国际医学界对蔬菜的防癌作用众说纷纭，多数观点认为与蔬菜中含有的维生素有关，但没有肯定性的结论。许兆祥副教授等人研究发现，萝卜、丝瓜、瓠瓜、葫芦、豆芽菜等多种普通蔬菜的提取物具有明显的抗病毒感染作用，并证实是一种干扰素诱生剂。他们进一步把从萝卜中提取的干扰素诱生剂注入小白鼠体内，能使鼠的恶性肿瘤缩小50~60%。这一结果已达到了抗癌药物的筛选标准。

干扰素是提高人体抵抗力的重要物质。正常人体细胞中含有干扰素的基因，在诱生剂的刺激下产生干扰素，发挥抗病毒和抗肿瘤的作用。因此含有干扰素诱生剂的蔬菜都可能具有防癌、抗癌作用。但有些干扰素诱生剂可因烹饪高温破坏而失去作用。许兆祥指出，尽管他们已证实了蔬菜中的干扰素诱生剂具有抗癌作用，但并不排除维生素抗癌的可能性。他还说，根据已进行的试验，在新鲜蔬菜中以萝卜的抗病毒、抗癌作用为最强。

近年来，许多医学研究结果表明，有很多防癌治癌物质广泛存在于蔬菜之中。

纽约斯隆·凯特林纪念肿瘤研究中心的科研人员，经动物实验证明，蔬菜中的一种主要成分 β -谷固醇具有防止肿瘤形成的作用。当给动物饲以含0.2%的 β -谷固醇饲料后，动

物结肠上皮细胞的增生比未加该饲料的对照组降低50%。另一试验，将动物先饲以致癌物质N-甲基-N-亚硝基脲，再饲以 β -谷固醇，其中只有1/3的动物发生肿瘤，而对照组却有半数以上发生肿瘤。

另据《卫生科普报》1987年2月28日报道美国科学家安妮·威格莫尔在身患癌症几乎死去的绝望之中，忽然想到了生食疗法。坚持一日三餐吃生菜，一连数年从不间断。奇怪的是既没用药，也没用放射治疗竟治愈了她的癌症，又继续活了二十多年。而后，她用这种方法治愈了上千名癌症病人。

该报道还提到：生食蔬菜能抗癌，其实就是生食保护了人体内的免疫系统。一般情况下，人体的白血球增加只发生在病菌侵入机体的时候。但当人吃了熟食物后，白血球也会马上增加。这就是说，人体对熟食的反应和对待病菌感染一样。久而久之，就会大大伤害白细胞的战斗力，伤害免疫系统。所谓生食主要指的是蔬菜类。其中的营养物质都被人体接受下来，成为抗癌斗争的有力助手。但对于脾胃虚弱，消化力差，患有慢性胃肠病的人，生食当量力而行。

2. 吃胡萝卜防癌有效

最近美国国家癌症研究所指出：人工合成的维生素A类化合物能逆转癌前期病变。其原因是：它能促使非正常分化的细胞恢复正常。

穆恩博士证实：维生素A或它的前体 β -胡萝卜素能阻止癌症的恶化。当人们吃了用油或肉炒的胡萝卜、菠菜、杏仁时，就能使这些食物中一个分子的 β -胡萝卜素在人体内转

化为两个分子的维生素A。常吃含有 β -胡萝卜素食物的人患肺癌的机会显著减少，尤其是对吸烟的人预防肺癌的效果更为突出，可降低患肺癌率70%左右。他还证实：人工合成维生素A还能大大降低乳腺癌手术切除后的复发率。法国癌症和免疫研究所主任麦塞博士也报道：维生素A能逆转大量吸烟者的肺内癌前期病变，他肯定了人工合成维生素A有防治肺癌的作用。

另有实验证明：喂食胡萝卜有延缓二乙基亚硝胺诱发大鼠肝癌的作用。实验以二乙基亚硝胺(diethylnitrosamine)诱发Sprague Dawley大鼠肝癌(饮水中加二乙基亚硝胺,共10天,总剂量为500mg/kg体重);以胡萝卜喂食,1周内喂4~5天,约120克或160克,不给其它食物。结果发现喂食胡萝卜的大鼠延缓了肝癌发生的时间。吃一般饲料不喂胡萝卜的对照组大鼠于20周时全部死亡;而喂胡萝卜组长达40周才全部死亡。此外还发现,即使以较浓的合成 β -胡萝卜素加入饲料中却不能延缓肝癌的发生。为此作者认为胡萝卜中一定还有其它因素发挥着预防作用,这是值得进一步探讨的课题。

根据最新报道,严重的吸烟者,通过简单的食疗可以达到免于患肺癌的危险。即每日食用胡萝卜,菠菜或任何其他含有胡萝卜素的蔬菜和水果。

美国谢克尔博士作了对比调查:在488名食入最低量胡萝卜的人中,有14人患了肺癌,而在同样数量的人中,由于大量食用胡萝卜,只有两人患肺癌。谢克尔博士警告人们不要服用大量的维生素A丸,因为大剂量的维生素A对人体有害,然而,人们应该长期食用富含胡萝卜素的食物。这对于吸烟者来说,每天食入胡萝卜也许可能关系到他的生死存

亡。

苏联鲁本契克综合了大量动物实验材料也证明，维生素A缺乏能提高机体对致癌物作用的敏感性，维生素A的衍生物有抑制化学致癌的作用能力。

有人认为：β-胡萝卜素能防癌，一是它与糖蛋白合成有关，而糖蛋白又与正常生理功能有关，这样就使维生素A类具有左右上皮细胞分化的能力，增强机体的免疫反应。二是对微粒体混合功能氧化酶具有抑制作用，从而阻断致癌活性产物的形成。三是与靶细胞的特定受体相结合，在控制有丝分裂和DNA的合成方面起着重要作用。

所以人们多吃些胡萝卜、菠菜、油菜、小白菜、苋菜、盖菜、芹菜叶、莴笋叶、南瓜、桃等新鲜蔬菜和水果，对预防肺癌、胃癌、肠癌、喉癌、皮肤癌都有一定作用。另外多吃胡萝卜，还有预防夜盲症，保护视神经和减少长粉刺的作用。日本临床医生验证，患有肠蛔虫症的儿童，应当多吃含有胡萝卜素的食物，不但可驱除体内成虫，且能使体内的蛔虫卵萎缩死亡，从体内排出，血小板减少的病人多吃含胡萝卜素的食物，有使血小板增生的功效，故男女老幼多吃油炒胡萝卜有百利而无一害。

我国人民每日膳食中应供给维生素A3300国际单位(1000微克视黄醇)或胡萝卜素6毫克。

自1960年起，维生素A的食物含量和日需要量已用微克视黄醇当量来表示，即视黄醇用重量。而胡萝卜素在人体内的吸收率约为摄入量的1/3，它在体内转变成为视黄醇又为摄入的一半，故在折算时则用它在体内转变成视黄醇的量来表示。因此：

1 视黄醇当量 = 1 微克视黄醇 = 6 微克 β -胡萝卜素 = 3.33 个国际单位维生素A活性 (来自视黄醇)。

维生素A仅存在于动物性食物中, 如动物的肝脏、奶类、蛋类、鱼类等。而胡萝卜素则存在于植物性食物中, 如红、黄、绿色蔬菜中和红、黄色水果中。

含胡萝卜素较多的食物

食物名称	胡萝卜素含量 (mg/100g)	食物名称	胡萝卜素含量 (mg/100g)
胡萝卜(黄)	3.62	大葱	1.30
胡萝卜(红)	2.80	茴香菜	2.61
白菜	1.28	芥菜	3.20
油菜	1.70	甘薯	1.31
甘蓝菜	2.00	柿子椒(红)	1.60
雪里红	2.69	南瓜	2.40
苋菜	3.20	杏	1.79
菠菜	3.00	枇杷	1.52
芥菜	2.38	桔子	0.55
韭菜	3.21	香菜	3.77
芹菜叶	3.12		

3. 防癌抗病说大蒜

现代医学成果表明, 大蒜确实有重要的医疗价值, 它不仅对多种细菌均有明显的抑制作用, 而且也能有效地防治冠心病和心血管疾病。另外, 还有防癌的巨大潜力。

近据山东医学科学院对17个县4552名50~59岁健康男性的五年随访调查, 共计22313人年。五年内人均食蒜量<2500克组观察了12501.5人年, 该组因患胃癌死亡的有13例; 食