



饮食抗癌法

金盾出版社

饮食抗癌法

萧德桢 编著

金盾出版社

内 容 提 要

癌症的威胁，常常使人们“谈癌色变”。其实，现代科研的最新成果已经表明，通过合理的调剂饮食，癌症是可以预防的。本书广泛收集了国内外的有关资料，结合我国实际，通俗易懂、生动有趣地向读者介绍了饮食抗癌的最新知识。内容包括：维生素A、维生素C、纤维、癌抑制物、微量元素及矿物质的抗癌作用；脂肪、酒精、食品添加剂及天然毒素的促癌作用；最后一章还讨论了心脏病与癌症间的微妙关系。书中介绍的饮食抗癌最新知识和具体方法，将能帮助读者有效地增强体质，提高抗癌能力和免疫力，大大降低发生癌症的危险性，不仅对癌症病人食疗有参考价值，而且也可作为健康人的饮食参考。

饮 食 抗 癌 法

萧德桢 编著

金盾出版社出版发行

社址：北京复兴路22号南门

电话：815453

北京联华印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本：32 印张：4 字数：85千字

1987年7月第1版 1987年7月第1次印刷

印数1—50000册

统一书号：14308·87 定价：1.20元

ISBN 7-80022-014-1/R·5

目 录

第一章 终于有了营养抗癌的好消息……………(1)

- 一、观点的主要变化(1)
- 二、旧的每日供给量过时了(2)
- 三、饮食抗癌的发现(2)
- 四、光辉的未来(3)
- 五、饮食有助于预防10种癌症(3)
- 六、向吸烟者及喜食肥肉者提点建议(4)
- 七、如何针对个人的特殊情况(5)
- 八、事情并不太晚(6)
- 九、癌症发生的两个阶段(7)
- 十、儿童时期可能是最重要的(9)
- 十一、8种抗癌的饮食习惯(10)
- 十二、饮食可预防大多数常见癌(11)

第二章 证据最多的抗癌物质——维生素A……………(12)

- 一、4种维生素A(12)
- 二、维生素A和上皮癌(13)
- 三、维生素A抗癌的流行病学证据(14)
- 四、人血中维生素A含量和癌的关系(16)
- 五、维生素A抗癌的实验室证据(18)
- 六、维生素A为什么可以抗癌?(19)
- 七、如何实行DNC的建议?(20)
- 八、色彩为你提供线索(22)
- 九、要多少才足以抗癌?(22)
- 十、水果和蔬菜的其它效益(23)
- 十一、过量的维生素A可能中毒并促进癌症(24)

第三章 维生素C能抗癌吗?……………(26)

- 一、维生素C抗癌的动物实验证据(27)
- 二、维生素C抗癌的流行病学证据(29)
- 三、维生素C和免疫功能(30)
- 四、维生素C的抗氧化作用(32)
- 五、维生素C的抗辐射作用(33)
- 六、维生素C和细胞

问质(33) 七、维生素C还是一种解毒剂(35) 八、维生素C的氧化产物(35) 九、血中维生素C的往返效应(36) 十、维生素C抗癌机理小结(36) 十一、如何实行DNC的建议?(38) 十二、怎样减少维生素C的损失?(40) 十三、对吸烟者的几句话(40) 十四、以药物形式补充维生素C好吗?(41) 十五、维生素C有副作用吗?(42) 十六、大剂量维生素C与肾结石有关吗?(43) 十七、维生素C会破坏维生素B₁₂吗?(43) 十八、如果你缺少G6PD酶可要小心(44) 十九、维生素C对肠道的影响(44) 二十、维生素C与药物的并用问题(45) 二十一、癌症以外的问题(45)

第四章 不能消化吸收的纤维如何抗癌?(47)

一、纤维及其两种基本类型(48) 二、纤维抗癌的一些证据(49) 三、怎样实行DNC的建议?(51) 四、磨碎的纤维效力较低(51) 五、含有纤维的其它食物(52) 六、要吃多少纤维才够?(52) 七、纤维会有副作用吗?(56) 八、用纤维同脂肪作斗争(57) 九、纤维的其它效益(57)

第五章 水果蔬菜中的癌抑制物.....(59)

一、癌抑制物是怎样起作用的?(59) 二、消化器官得到最明显的好处(61) 三、如何实行DNC的建议?(61) 四、含有癌抑制物的其它食物(62) 五、某些未能回答的问题(62) 六、综合地评价食物(63)

第六章 脂肪会促进癌的发展吗?(64)

一、脂肪促进癌发展的实验室证据(64) 二、脂肪

促进癌症发生的流行病学证据(66) 三、脂肪何以会促进癌的发生?——激素说(68) 四、脂肪何以会促进癌的发生?——其它说法(69) 五、脂肪促进胆汁酸分泌的问题(70) 六、怎样度量饮食中的脂肪?(71) 七、另一种度量方法——克数法(72) 八、胆固醇之谜(73) 九、哪些是高胆固醇食品?(75) 十、少吃一点肉,多吃一些豆(76) 十一、食品中的3类脂肪(77) 十二、脂肪与热量(78) 十三、少吃脂肪有害吗?(78) 十四、脂肪的生理功能(79)

第七章 饮酒会得癌吗?.....(79)

一、特种酒精饮料与结、直肠癌(80) 二、特种酒精饮料与食道癌(81) 三、酗酒和头颈部癌的关系(82) 四、酗酒与肝细胞瘤的关系(82) 五、酒精与烟草的协同作用(83) 六、酒精导致消化道癌的可能原因(84) 七、酒精及酒精饮料中含有致癌物吗?(84) 八、啤酒中的亚硝胺(85) 九、酒精会使致癌物活化(86) 十、酒精会抑制机体的免疫功能(86) 十一、酗酒会导致营养不良(87) 十二、DNC 的建议(87) 十三、酒精有益于心脏吗?(88) 十四、请记住酒精含有热量(88)

第八章 对食品添加剂的评价.....(89)

一、亚硝酸盐是最可疑的(90) 二、形形色色的人工色素(91) 三、甜味剂的新品种(92) 四、食品添加剂的分级评价(94) 五、许多添加剂是大自然本身的成分(95) 六、有抗癌作用的添加剂(95) 七、其它100%天然的添加剂(97) 八、安全的人

工合成添加剂(97) 九、食盐并不是一种十分安全的添加剂(98) 十、癌细胞最喜欢糖(99)

第九章 天然毒素 (101)

一、咖啡中有些什么毒物?(101) 二、茶叶含有害物质吗?(102) 三、饮茶好处多(103) 四、蘑菇类食物是致癌还是抗癌的?(104) 五、与肝癌相关的黄曲霉素(104) 六、留意经发酵工艺的食品(105)

第十章 微量元素中抗癌之王(硒)及其它矿物质 (106)

一、硒抗癌的流行病学证据(106) 二、硒抗癌的实验室证据(107) 三、补充硒要谨慎小心(109) 四、我们饮食中的硒(109) 五、元素间的拮抗作用(110) 六、蛋白质和脂肪对硒的拮抗(110) 七、硒何以会有这样大的抗癌能力?(110) 八、其它矿物质的抗癌作用(112)

第十一章 预防心脏病会导致癌症吗?.....(115)

一、冠心病与癌症会同时来侵犯我们吗?(116) 二、胆固醇是问题的关键吗?(116) 三、唯有结肠癌与胆固醇有肯定关系(117) 四、不必悲观(118) 五、有一种既损害血管又促发癌瘤的食品(118) 六、糖尿病体质是动脉硬化与癌症的共同病根(119) 七、吸烟也是这两大疾病的共同原因(119) 八、体重是影响两大疾病的共同因素(120) 九、对于新饮食方针的争议(120) 十、以日本的一项研究作为本书的结尾(121)

第一章 终于有了营养抗 癌的好消息

营养科学已经有很长的历史了。可是，饮食抗癌还是近10年来进行研究并取得一定成果的事。根据现在所掌握的科学研究材料可以告诉你，如果在你的饮食中注意一些十分简单的问题，或者作一些简单的改变，就可以大为降低好多种癌症的发病率。为证明以上的话，让我们了解一点科学研究的新情况吧！

一、观点的主要变化

大多数营养学者都承认，他们关于饮食与健康的思想在近10年内发生了很大的改变。美国营养学家豪斯曼说：“在12年以前，当我开始研究营养问题时，最欣赏的是动物性食品，欣赏它们的高蛋白、高含量的维生素和矿物质。我并不反对吃水果和蔬菜，但是对它们并无特别深的印象。毕竟动物食品是营养丰富的呀！”

长时期以来，营养学者所注意的是每日供给量和常见食品的营养成分。他们认为，如果每天按人们需要的供给量摄入营养，即可满足大多数人的需要。

1975年，豪斯曼担任了《营养效用》杂志的编辑，那时她注意到的只是食品添加剂和癌症的关系。随着营养学领域不断出现新的发现，人们的观点开始发生微妙的变化。豪斯曼

思想上第一个重要变化是认识到饮食中的脂肪问题。大量证据表明，饱和脂肪和胆固醇促使心脏病的发生，而且与癌症的发生也有密切关系。随后，她还相信，盐也是一个很大的问题。盐会促进高血压，而高血压在很大程度上增加了心脏病的发病率。盐腌制的食品与癌症发生也有密切关系。

二、旧的每日供给量过时了

1978年，一个专业会议的小组委员会，要豪斯曼在讨论每日供给量（RDA）是否适用的听证会上作证。她批评了当时的RDA，说它忽略了饮食中的脂肪和盐的过量问题。她坚持认为当时的RDA业已过时。她说：“更糟的是旧的RDA可能将人们引入歧途，因为它忽视了食品中的脂肪或食盐的含量，使人们常将高脂肪与高盐的食品看成是最佳食品，因为这些食品往往是高蛋白的或者含有许多其它营养物”。

1980年，豪斯曼提出这一领域的一篇综述，交给美国科学院的饮食、营养与癌委员会（以下简称DNC）。她相信，减少脂肪的摄入将会降低乳腺癌与结肠癌的发病率（在美国这两种癌的发病率是很高的）。她认为脂肪摄入量过高是美国人饮食中起致癌作用的最大问题。

三、饮食抗癌的发现

随着科学研究的进展，豪斯曼进一步认识到，不仅要注意到饮食致癌的方面，而且还应看到饮食中还含有一系列抗癌物质。这是一项令人振奋的进展！不久的将来，所有的营养学者以及关心营养问题的人们，都必将为此而着迷的。过去学者们老是告诫我们，食物中又新发现了哪些致癌化学物质，而现在我们发现，某些食物也具有抗癌的功能。研究食物的抗癌作用，自然更令人感到振奋。就是说，我们不要只

看到食品中消极的因素，更要看到食品中积极的因素。已有许多研究，成功地表明某些食物的确具有抗癌的作用。

四、光辉的未来

人类多年来对癌症开战，花费了大量的研究经费，虽然已获得颇大进展，但还远未能令人满意。要象抗生素治疗感染那样神效地征服癌症，看来还十分遥远。但还是有很大希望的。尤其有可能在饮食抗癌的预防医学领域出现极有希望的突破。1982年6月，DNC作出了如下结论：“大多数癌症是有可能预防的”。还说，大多数癌症“看来更可能是由生活习惯和饮食所决定的，而不是由于遗传上的差异”。DNC中两位著名的癌症专家在一份报告中对此作了估计，他们预测：由于饮食的改善，至少有可能使美国的癌症发生率下降35%。另一些学者则认为运用饮食抗癌，有可能使癌的发病率下降30~60%。可见这是一个具有光辉前途的研究领域。

五、饮食有助于预防10种癌症

当然癌的种类是很多的。许多学者相信，合宜的营养尽管还不能预防所有的癌症，但有助于预防许多癌症。DNC列举以下癌症，认为它们是可以通营养方法加以预防的：一是乳腺癌——这是美国女子中间最常见的一种癌；二是结肠癌——这是男女两性都十分常见的；三是肺癌——这是美国男子最常见的癌症。

DNC还表明，饮食至少还有助于预防口腔癌与喉癌、食道癌、胃癌、前列腺癌、卵巢癌、子宫颈癌、直肠癌等七种癌症。

以上十种癌症在中国常见的有：肺癌、胃癌、乳腺癌、直肠癌、食道癌及子宫颈癌。此外，根据我国科学工作者的

研究，我国常见的原发性肝癌与饮食也有密切关系。

六、向吸烟者及喜食肥肉者提点建议

强调禁止吸烟是绝对必要的。要预防肺癌除了戒除此不良习惯，别无它途。不过，那些实在无法戒烟的人们可以在某种程度上设法抵消一些吸烟的危害。这种方法便是建议吸烟者多吃一些富含维生素A的食品。目前的研究表明，吃富含维生素A饮食的吸烟者，患肺癌的几率低于其他吸烟者。也就是说，维生素A对于无法与纸烟分手的人显然是有益的。这样做并不是鼓励吸烟者继续吸烟，也不是说你只要吃大量的维生素A就可以放大胆子吸烟，再也不会得肺癌了。那是无法保证的。但研究结果确实表明，这样的饮食对一时尚无法戒烟的人们可提供一些保护作用。

不少人，特别是胖子喜欢吃高脂肪的食品，要他们不吃是件很难办到的事，甚至要他们少吃一点也很困难。对这样的人提倡吃高纤维素食品，虽不可能去除高脂饮食所引起的一切危险，但确有证据表明，纤维素在一定程度上能对抗脂肪的致病效应。这里讲的是结肠癌。脂肪会促进结肠癌的发生。某些高纤维食品可在一定程度上消除脂肪的危害。在第四章有关纤维的内容中将告诉你这是为什么。

加工处理过的肉食(如香肠、火腿、咸肉等)是另一些人喜爱的食品。豪斯曼在学院里的一位朋友坚持说没有熏肉她就无法生活。她了解所有的有关报告，都说熏肉中常含有亚硝胺这种有害的物质。极少量的亚硝胺就可以在各种动物体内诱发癌症。可是，世界上总是有不少人是要“拼命吃河豚”的，他们宁可冒着生胃癌的危险吃香肠与熏肉，冒着得肺癌的危险而吸烟。对于这些人的健康，我们也不能不管，

除了告诫他们少吃此类食品之外，是否还能多想一些办法为他们提供较多的保护呢？除了上述维生素A有抗癌作用之外，研究的进展还表明，维生素C有助于预防亚硝胺的生成。在某些情况下，维生素C可以阻断生成亚硝胺的化学反应；在另一些情况下，它至少能减少亚硝胺的生成量。近来你也许已注意到，在美国的熏肉包装上特地注明内含维生素C，就是这个道理。连商人们也注意到了食品中的抗癌物质在推销商品中的妙用！

简言之，营养与癌问题上的新发现，指出了可以用营养的途径来减轻不良习惯或嗜好的某些危害。但是我们应当牢记：营养并不能消除所有的危害，它只能减少这些危害的影响。还有另一方面，可降低癌症危险性的这些饮食，也可以增强机体的防卫能力，同时预防其它常见病，例如心血管病、脑血管病、糖尿病及肥胖症。而且，近10年内还发现，不少重要的抗癌营养物，同时也对抗着生命的衰老过程，例如维生素B、维生素C、维生素E，以及矿物质硒等，竟同时具有抗癌及抗衰老的作用。这实在是令人振奋的。

七、如何针对个人的特殊情况

我们每一个人的个体因素都不相同，而且每一个人所处的环境也不相同。有些人在工作场所会经常接触危险的化学产品，而有些人则工作在较安全的环境中。有些人与烟难以分手，而有些人甚至不愿与吸烟者共处一室。那么一本书怎么能提出人人合适的防癌忠告呢？这里仅提出若干注意事项，目的是协助你认识哪些食物成分同保护你个人的健康有密切的关系。例如：

1. 有乳腺癌、卵巢癌或前列腺癌家族史的人，应特别

注意关于脂肪的章节。

2. 经常接触危险化学品的人们，应仔细阅读维生素A及维生素C的部分。

3. 吸烟和饮酒者应着重看维生素A、维生素C，以及关于酒精的章节。

尽管如此，这本书并不打算代替你的医师。如果你处于可能患癌的危险下（例如情绪的过度忧伤或抑郁，酗酒与大量吸烟，接触致癌物等等，或者你已经怀疑自己是否生癌），你应立即找医师进行讨论，或者检查身体，或者从医师处获得忠告。你有很充分的机会采取措施（包括饮食上的措施）来降低致癌的危险性。任何人患癌的危险性是可以因不注意而增长，也可以因自觉注意、采取措施而降低的。这种命运在很大程度上是掌握在您自己手中的。学习抗癌知识是掌握自己命运的头一步。

八、事情并不太晚

人们常说：“我毕生都是这么吃的，要在饮食上改变我的生活习惯不会有好处吧！”看来他们以为危害是不可逆转的事了，只有等待不可避免的坏消息。这些人真不该这么想。因为已有科学证据表明，即使到了晚年，饮食的改变也能影响某些癌症以及心血管病的进程。事实上，在40岁、50岁甚至60岁时才转向低胆固醇饮食的人们，也能感受到这种饮食对他们心血管健康的有益影响。三位心血管专家在美国心脏协会年会的一次紧急会议上曾宣称，在一定条件下，动脉硬化是可以逆转的。当时人们听到之后，莫不感到惊讶！而今天这一论点在学术界已得到大多数人的公认。这里要提请大家注意，我们说动脉硬化是一种随着年龄的增长而发生的老化

过程，也可以说这是心血管衰老的现象。如果已经硬化了的动脉可以逆转，可以重新软化，岂不是表明心血管的衰老过程是可以逆转，可以更新复壮的吗？合理的饮食就具有这样的潜力。

豪斯曼在研究营养和结肠癌的关系时发现，即使到了晚年，饮食的改变也会影响癌症的进程。对日本移民的研究发现，在中年时来到美国的日本人未能保持他们在本土时那样的较低危险性（日本人很少发生结肠癌），相反他们很快就变得同美国人一样有较高的发病率了。类似的研究还发现，波兰和挪威的移民在迁入美国不久，他们的结肠癌发生率便开始与美国居民相接近，而不再保持他们在本土时的低发病率。原来，日本人在迁往美国的同时，改变了他们的饮食习惯，跟随美国的习惯采用了高脂肪的西方化饮食。他们如果坚持吃传统的低脂肪饮食，许多人本有可能预防此种癌症。从其他国家来的移民中间，也观察到高脂饮食导致结肠癌高发的现象。

这些发现告诉我们，就是到了晚年，我们仍然可以通过饮食的改变来影响心血管病和结肠癌的发病几率。

九、癌症发生的两个阶段

当代的癌症学者相信，癌症发生是分成两个阶段进行的。第一阶段称起始期，由环境致癌物、诱变剂或体内生成的此类化学物质损伤细胞内的基因（遗传物质 DNA），使基因在结构上发生某种变化，产生基因突变，其中可能出现一些致癌性的突变，这便是癌瘤形成的基础。但是单有这种突变，还不一定会形成癌瘤。在健康的成年人身上可能已有许许多多此类突变，却丝毫没有癌的症状，他们还完全是健康者。

要使这些致癌性突变真正形成肿瘤，还必需经过第二阶段的促进期。那是在各种肿瘤促进剂的作用下，促进癌瘤的形成。可以说，没有促进剂的影响，基因的任何变化也不会形成癌。已发现最强烈的促进剂是含于巴豆油中的一种双萜类有机化合物（TPA）。在环境中，以及我们的日常饮食中，可能也含有各种促进剂，弄得不好就能促成癌的发生。但是幸好有不少营养物质能起到抑制作用。例如维生素中的A、C、D、E，以及矿物质中的硒、锌、铜、锰及钙。合理补充这些物质则可抑制或阻断癌症促进剂的作用。

我们还应进一步说明，起始期的特点是比较短促的，往往一二次接触足够剂量的诱变剂就可能发生基因的变化，而且这种变化多半是难以逆转的。因此，经常吸烟的人，可以设想他们的不少肺细胞已经越过了癌症发生的第一阶段，这些细胞中的基因多半已发生过或大或小的变化。处于环境污染中的人们情况也是这样。既然如此，我们深感对于第一阶段的预防是相当困难的。当然应该从儿童时期开始就采取一些预防措施，但亦是防不胜防的。对于成年人与老年人来讲，这一阶段早已过去，已不再是预防的问题。应该想到，中老年人身上的细胞必有许多是已经发生了基因突变的。因此我们应该集中力量对付的则是癌症发生的第二阶段，我们要尽力阻断促进期的发展。

第二阶段的特点是比较长期的（有的情况下甚至需要毕生的时间），往往需要促进剂的反复接触才能促成癌的形成，而且促进期的前期变化是可以逆转的。因此在一个癌瘤形成之前，完全可能反复地经过促进、逆转、再促进、再逆转这两种力量的较量过程。机体免疫力与癌细胞之间也在进行反

复的交锋，也会形成促进与逆转的反复。我们就有可能充分利用第二阶段的这些特点，使用饮食中的各种抗癌物质来持续对抗和阻断其促进作用，从而预防癌症的发生。如果发展到促进期的后期，那时发生的变化就难以逆转了。因此想阻断促进作用要及早进行。

我们目前还不清楚，营养因素对于已发生的癌症是否还能影响它的发展。希望未来的研究能够澄清这一问题——已不是预防，而是营养治癌的问题了。本书主要涉及前一个问题，这是关系千百万人是否将受癌症侵袭的大事。

十、儿童时期可能是最重要的

为取得预防癌症的最大效益，合理的饮食习惯应从生命的早期开始。我们有一切理由相信，采取抗癌饮食的措施愈早，结果必将愈好。1982年6月，DNC 发表的第一篇报告就建议从儿童时期开始就吃预防癌症的饮食。这有以下几条理由：

1. 我们全都知道习惯是很难改变的。如果我们在生命的早期就养成良好的饮食习惯，这对于成年期将是有益的。

2. 遵循建议去做的时间愈长，效果愈好，这也是很明显的。

3. 看来儿童及青少年的饮食习惯最能强烈地影响某些癌的发生。移居人口的研究支持着这一论点。成年时来到美国的日本女子还保持着本土的乳腺癌低危险性。但是这些女子在美国生的后代则没有这样低的发病率。从6个欧洲国家来的移民也是如此，他们的胃癌发生率接近于他们本土，而不是新迁居的国家。这些发现告诉我们，对于这两种癌来讲，早年的因素也许起到最深刻的作用，这种作用一直延续

到中年和老年。此外，美国极为高发的前列腺癌也与少年时期过早的性行为有关。

4. 强调儿童时代就使用预防癌症的饮食还有另一个理由，那就是应尽早采取措施阻止癌症发生的第一阶段，尽量避免细胞中的遗传基因发生致癌性的变化。未通过起始期的细胞是不可能直接进入肿瘤促进期的。应采取的措施包括两个方面：一是尽量避免接触致癌化学物(如不要吸烟)；二是食用抗癌的饮食。

十一、8种抗癌的饮食习惯

我们这里先简要地提出8种目前看来最现实的、科学上已相当明确的抗癌饮食习惯。这就是：

1. 多吃富含维生素A(或胡萝卜素)的饮食：这主要同预防肺癌、膀胱癌、食道癌及咽喉癌有关。

2. 多吃富含维生素C的食物：这主要同预防胃癌及食道癌有关，因为它阻断了强致癌物亚硝胺的合成。

3. 常吃一些甘蓝族的食物(如卷心菜等)，其中含有的一些物质可有助于阻止致癌物的作用。

4. 多吃富含纤维素的饮食：这同结肠癌的低发密切相关。

5. 几乎不吃高度腌制或加工食品的地区，胃癌很少。

6. 坚持食用低脂肪饮食，有此种习惯的地方，乳腺癌、结肠癌、前列腺癌和子宫癌是十分罕见的。

7. 不吃发霉食物，与降低肝癌发生率有关。发霉的食物中常含有致癌物，最有名的是黄曲霉素。

8. 不酗酒可降低肝癌、食道癌与胃癌的发生率。喜欢大量饮酒的人，要特别注意加强营养。因为酒精不但损害肝