

中国癌症研究基金会理事长 彭玉 题辞

中国医学科学院肿瘤医院院长 赵平 作序

番茄红素 与肿瘤

健康早班车系列 ①

伊利亚 姚 铭 编著

番茄红素引领健康风暴
以超凡的营养对抗多种疾病



国内首部
番茄防癌食疗图书
LYCOPENE
中国癌症研究基金会
强势推荐

LYCOPENE

我们活在抗生素、特效药、神医、巫医泛滥的时代

我们往往误把药物当做健康的创造者

而忽略与我们日日相伴的食物

番茄红素引起我们的关注

帮助我们创立了一个全新的健康学说

“是我们的医药”

台海出版社

健康早班车系列①

LYCOPENE

伊利亚 编著
姚 铭



食物就是我们的医药

番茄红素 与肿瘤

国内首部
番茄防癌食疗图书
LYCOPENE
中国癌症研究基金会
强势推荐

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

番茄红素与肿瘤/伊利亚,姚铭编著.—北京:台海出版社,2004.1

ISBN 7-80141-337-7

I.番… II.①伊…②姚… .III.番茄红素—应用—肿瘤—防治 IV.R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 000003 号

书 名/ 番茄红素与肿瘤

作 者/ 伊利亚 姚铭

责任编辑/ 吕莺

创意策划/ 天歌时代

出 版/ 台海出版社

经 销/ 全国新华书店

开 本/ 32 880×1230 毫米

印 张/ 6.125 字数/ 131 千字

印 刷/ 北京时事印刷厂

印 次/ 2004 年 4 月第 1 版

2004 年 4 月第 1 次印刷

台海出版社 (北京景山东街 20 号 邮政编码:100009 电话:010-84045801)

ISBN7-80141-337-7/R·17 定 价:19.00 元

版权所有 违者必究

凡我社图书,如有印装质量问题,请与发行部联系调换。

积极开展番茄红素的研究
促进肿瘤防治工作的发展

中国癌症研究基金会会长
原卫生部副部长

彭玉

番茄红素与肿瘤

推荐

神奇的抗氧化剂

食物可以抗癌的信息已经传达很久了，番茄的防癌研究也有多日，真正读到由国内作者编写的关于番茄防癌的书籍还是第一次。

和以往不同的是，作者是站在提倡全民防癌保健的高度，为读者提供一道红色防癌大餐，进行全方位的防癌教育。

在赞叹番茄的神奇功效之余也为这部书得以出版而欣慰。可以想象一种全新的健康理念逐渐深入人心，成为人们日常生活中非常重要的一部分。

一九九七年三月，“美国健康基金会”在纽约举行的一项国际学术演讨会中，特别针对“番茄红素和番茄制品对预防癌症的功效”加以探讨，世界著名的学者专家聚集一堂发表见解并致祝贺，充分肯定番茄红素可以预防肿瘤，抵抗癌症。我国在这方面同样有较多的研究和实验，对于番茄的认识，不仅仅局限在普通果蔬的色、香、味及日常生活所需的营养上，而是深度挖掘它的防癌保健功效，发挥它的抗氧化剂作用，将食物可以防癌的理论提到一个新的高度。

医学研究证明，我们每个人的体内都存在癌基因，为什么

有的人会患癌症，而有的人不会呢？一个人得不得癌症取决于能否对癌基因进行合理调控。假如人体可以破译遗传密码——癌基因，依靠强化免疫系统进行干涉，阻止细胞无限制地繁殖，增加免疫细胞数量，就可以减少人体组织发生癌变，从而减少癌症的发生率。

癌症是困扰和威胁人类的第一大因素，也是无数科学家用一生的精力研究至今的攻关课题，攻克癌症，造福人类已经成为我们负出毕生精力和热血的一项事业。在这个非同寻常的事业中，需要更多的支持者和协作者，需要更多的同仁志士共同携手，我们已经意识到，单纯地利用外界作用，很难从根本上改变这一现象，而提高全民健康意识，普及健康教育，从多种渠道预防癌症，包括有效地利用食物疗法，是最积极的防癌措施。在这方面，《番茄红素与肿瘤》带了一个好头，为人类通过饮食预防癌症提供了全新的思路。

通过饮食提高免疫力，清除体内的自由基，将成为 21 世纪肿瘤预防的积极手段，因此，我们向读者推荐《番茄红素与肿瘤》这本书，认真地阅读和使用本书可以获得大量关于番茄红素防癌的知识，正确地食用红番茄，是现代人最经济、最方便、最有效的防癌保健之道。



中国癌症研究基金会

二〇〇四年一月十六日

序

番茄红素与肿瘤

偶得一瓶红素，转送友人，一月后得知服用红素后，小便转通畅，复索之。

茄红素是从番茄产品中提取的一种类胡萝卜素。具有抗氧化剂的功效。能够对抗人体内的自由基，减少自由基对 DNA 的损害。《番茄红素与肿瘤》一书通过大量的科研资料及研究成果向读者介绍了番茄红素在防治疾病中的重要作用。特别是防癌治癌的功能，告诉我们防癌治癌的多种途径。做为一个肿瘤学科的医务工作者，对来自国内国外科学家的研究成果感到欣慰与鼓舞，番茄红素的研究有助于全民预防肿瘤的推动，有助于我们在癌症防治方面的临床应用，更有助于寻常百姓对于多种疾病的预防，在这方面，番茄理是首选之物。从番茄中提取的番茄红素，对于人类的健康有益而无害。



中国癌症研究基金会副理事长
中国医学科学院肿瘤医院院长

赵有平

04-1-11 于北京

[导论]

不得不防的常见病——肿瘤

并不能惶恐地说肿瘤离我们很近而谈癌色变；也不能认为它离我们很远而高枕无忧。在我们的身边，每天都有人因患癌症住院治疗甚至离开人世，他们的死亡，让我们怀有复杂的情感，却又无能为力。肿瘤是可怕的，凡是人身上有细胞的地方，都有肿瘤细胞增长。当无数个癌细胞聚在一起形成肿瘤的时候，往往很难自主掌控。

20 世纪以来，人类平均寿命从 1900 年的 40 岁提升到 1996 年的 70 岁左右。然而，比较 1900 年和 1996 年的前十大死亡原因，我们不得不反省——20 世纪的科技到底为我们的健康带来多少负面的影响？我们又投注过多少精力，用来关爱自身？

翻开新近出版的健康类书籍，听听某位健康专家的健康演

讲或随便上网浏览就会发现一系列和生命相关的讨论。当疾病如飓风般席卷而至,某些可怕病菌在一夜之间快速传播,造成大面积死亡的时候,我们幡然醒悟,对于生命的感慨油然而生,深感健康才是人类最宝贵的资源。如果没有一个健康的体魄和健全的心态,其它任何方面的实践与努力都只能是纸上谈兵。回想2003年,一场SARS如暴风雨般掠过,而关于健康问题的讨论却永远地留下来。

对照西方国家的不同情况,科学家预言,我国在未来的30年内,癌症的发病率或死亡率都将呈上升趋势,如何有效地控制和预防肿瘤,如何战胜癌症的侵袭,除去专家、学者、医生的科研探索、临床实践,更主要的是靠我们个人对生命的珍视,对健康意识的高度觉醒,对自身健康所尽的责任。这不仅仅是健康观念和思维模式的转变,也不仅仅是短期内对健康理念的提升,而是一套长期的、行之有效的健康脉动;长远的健康规划和永不停止的生命补给。谁能够最早踏上健康早班车,谁就有可能争取到生命所给予的真正关怀,才能够在身体力行的基础上完成事业与家庭赋予的使命。

最残忍的杀手——癌症 就隐藏在我们身边

肿瘤威胁着我们每个人的生命,它的出现让我们真切地感到生命的珍贵与短暂。曾几何时,身边活蹦乱跳的身影,却因无法抗拒癌症而轰然倒下。爽朗的笑声,变成躺在病床上强挤出的

笑容,那么苦涩与惨淡。想想我们的亲朋好友,常常是好端端的一个人,却被癌症折磨的面目全非。虽经紧急救治,终因病入膏肓而无回天之力。癌症预报了人的死期,癌症令我们经历无法言说的疼痛,癌症令我们痛失亲友和良伴。那么,癌症对于我们的危害究竟有多大?它距离我们究竟有多远?以下一些数字为我们作出了答案:解放初期到20世纪50年代癌症的死亡率占疾病死亡率的第9位。20世纪70年代,癌症死亡的序位从第9位上升到第3位。20世纪90年代已经上升到了第2位。

1900年人类的前三大死因皆为传染性疾病,但到了1996年,占据前2位的变成心脏病和癌症,而今天进入21世纪,我们的最新调查证实,癌症已成为部分城市居民的第一死因。

在当今世界50亿人口中,每年因患癌症而死亡的人数约为200万(它们包括:肺癌、肝癌、前列腺癌、胃癌、大肠癌、子宫颈癌、乳腺癌等等),我国每年因癌症死亡的人数达130万,占总死亡人数的17.94%。城市癌症的死亡率占死亡人数的20.5%。大城市占总死亡人数的25%左右。毫无疑问,癌症已经成为威胁我们生命的第一杀手。

以极快的速度吞噬我们的生命

癌症是机体在内外致癌因素的刺激下,局部组织细胞异常增长而形成的细胞集团。内因包括精神方面的因素:神经方面、内分泌方面、遗传方面,因人而异的免疫力等等;外因包括化学、物理、生物等方面的因素。当致癌物质侵入人体,那么体内的细

胞产生突变,形成了癌细胞。由于我们对癌症了解的不够,对它的利害关系认识不足,对癌症更多的是一种恐惧心理而不是积极的救治和预防,造成癌症的疯狂肆虐。只有当我们真正了解它的方方面面,并把健康摆在头等位置的时候,才有可能积极地采取措施,勇敢地与它面对面进行较量,改变我们的生活习惯与饮食方式,大幅度降低致癌风险。

正常健康的细胞通常在执行完任务后就会死亡,但会破坏DNA的癌细胞却不一样,它们会不断地分裂并散布到全身来延续生命,当癌症细胞内血液与淋巴运行到身体的其他部位,会形成新的癌症并发生转移。

癌细胞异常活跃且生长相当旺盛,在生长与繁殖的过程中所产生的代谢产物及毒素破坏了人体的正常防御系统,造成各组织器官的功能改变和相应的并发症。它可以在较短的时间内阻塞脏器管腔,破坏器官的结构和功能,压迫邻近的组织 and 器官,浸润及破坏周围组织,使人体在很短时间内大量耗损受袭,然后九死一生。

传统的治癌方法

无论国际还是国内,每年都有立志抗癌的科研人员对癌症提出挑战,通过大量的研究和探索,提供新的治疗方法运用到临床,或制造新药,为患者带来福音。而传统的治癌方法,不外乎手术治疗、放射治疗、化学治疗、中医治疗、免疫治疗等等。对于某些发现于早期的癌症有很好的疗效,而对失去治疗机会的其

他癌症仍然无能为力。因此,远远不能使大部分癌症患者起死回生。

从国际抗癌资讯的最新科研结果显示,在治癌的同时倡导防癌宣传,为我们提供了另一条全新思路,讲明病从口入与病从口出的关系,从而倡导科学地平衡膳食,均衡营养,调整饮食结构,通过改变生活方式积极有效地加以预防。

番茄红素

人类的疾病至少一半不必使用药物治疗。选择健康的行为和生活方式 90%的疾病可以预防和控制。从饮食结构上进行调整,彻底改变传统饮食中营养不均衡或者大量食用垃圾食品的状况,(过度食用有害人体健康的食物及添加物而不知的状况等等)而选用一种或多种对人体非常有益的,可以预防肿瘤,抑制癌症的食品成为我们有利于健康的一种迫切追求,通过饮食控制减少患癌症的可能性。

我国近二十年来由于饮食习惯西化,癌症的发病率有所增加,男性患前列腺癌很多都与餐桌上多了进口货有关:香肠、熏肉、腌肉、罐头食品、烧烤、煎炸等等。感官上享受了,一些不利身体的因素却趁虚而入。

来自美国的防癌协会对常见癌症的预防提出一整套合理建议,其中把注意膳食放在了第一位,这项建议受到职业人士的普遍欢迎。而大量地食用红色果蔬可以有效地防止癌症,也得到营养学和医学界的普遍认可。红色果蔬中首推含有番茄红素的番

茄,这项研究在人们的日常生活中运用相当广泛,因为食用番茄最方便,番茄红素最容易被身体吸收,而且预防效果奇佳。

番茄红素是类胡萝卜素的一种,是一种功能性很强的天然色素。在自然界,它广泛存在于成熟的果实中(番茄、胡萝卜、西瓜和红色葡萄柚等),含量最高的是番茄。在各种类胡萝卜素中,番茄红素的抗氧化性能最强。近十年来世界各国的科学家对番茄红素的研究结果证实,番茄红素具有极强的消灭单线态氧的能力,和维生素 E 相比要强 100 倍,是 β -胡萝卜素的 2.2 倍;在清除自由基的作用方面,要比 β -胡萝卜素强 33 倍;也就是说,番茄红素能十分有效地清除体内垃圾,消除自由基,提高人体的免疫能力。近几年来,来自美国、加拿大、英国、台湾地区的研究者都得出相对一致的结论,番茄红素具有很强的抗癌作用,对于前列腺癌细胞和其它肿瘤细胞具有很强的抑制能力。

职业人士的最佳选择

我们的身体不会制造番茄红素。只有通过科学的食用番茄加以补充。由于现代生活日趋复杂,职业人士处在一个和以往完全不同的时代,在竞争中求生存使每一个人都必须拿出十二分的精力应付日常生活。繁忙的工作,紧张的节奏,焦虑的心和疲惫的身体,甚至恶劣的情绪是职业人士普遍的生存现状。来自经济与精神方面的压力在日常生活中有增无减,免疫功能差,抵抗自由基的能力随着年龄的增加日趋衰退等等原因,对身体所造成的伤害已经引起全社会多方面的关注,如不有效地进行舒解,自

然会萌生各种疾病，癌症尤在其中。

健康从番茄红素开始

该如何科学而有效地摄取番茄红素呢？

即然番茄红素对人体那么重要，该如何摄取呢？营养学家指出，加工过的番茄汁、番茄酱和番茄汤，都是番茄红素的很好来源。加工过的番茄制品往往比生番茄或生蔬果更具有防癌效果，因为加工过程就是番茄红素大量释放的过程。因此，平常为工作奔波忙碌很少关注健康甚至根本无视健康状况的职业人士，别忘了多吃番茄及其制品，随时补充番茄红素。

现代的积极的健康观念来自于世界卫生组织（WHO）的最新定义：整个身体、精神和社会生活处于完好的状态，而不仅仅是身体没有疾病或不虚弱。这一观念构成了现代医学模式即生物——心理——社会。这一观念更正了传统“无病就是健康”的健康观，从而使多数人开始重视并检测自己的身心状况，选择适合自己的最佳保健方案，通过服用对身体有益的健康食品来维护健康。

早在 20 世纪 50 年代，美国的医学专家就首次报道番茄红素具有抗癌效果，例如：Gjovannucci 等人对 47894 名居民进行了长达 6 年的追踪调查，结果发现这些受试者在 1982~1992 年间有 812 人患了前列腺癌，而在饮食中摄入番茄酱、番茄汁、番茄糊后癌变的危险度降低了。日本的一个医学研究所对 4 个胃癌发病率不同的地区进行调查，测定居民血浆中维生素 A、维生素

C、维生素 E 和 β -胡萝卜素、番茄红素的水平,发现血浆中番茄红素的浓度越高,胃癌发病率越低。

美国肿瘤研究会进行了一项临床试验,证明番茄红素对于前列腺癌病人的治疗可能起决定性的作用,因为给予番茄红素后使影响前列腺癌病人生存的 5 项因素均得到改善。在另一项研究中,Barbara 癌症研究所给 21 例前列腺癌病人服用番茄红素胶囊,每天 2 次,每次 15 毫克,3 周后检测到这些病人癌细胞的侵袭性下降,肿瘤体积缩小。其中有 14 例病人的癌体局限在包膜内,肿瘤增大或转移扩散的趋势得到明显抑制。

台湾地区的健康报道:番茄红素在国外早已成为人们的常用保健食品。美国及欧洲十多年长盛不衰的健康极品,同时也已经风靡台、港、澳地区,无疑将成为 21 世纪天然保健食品的精英,被我们接受。

番茄红素的研究成果以极快的速度在全世界范围内推广,它告诉我们拥有健康的身体并不难,只需找准适合自己的保健品,而癌症可以通过饮食有效预防的观念让我们心中为之一亮,将对癌症的恐惧与无奈变为积极地探索,有效地预防,直至彻底根治。

人是一种极为复杂的生物体,其生命延续发展的规律不是某一种学科就能解释的,抗病健身抑制肿瘤的任何方法都需要持之以恒,坚持不懈。

踏上健康早班车 跟进大健康时代

中国人是爱吃菜的民族。中国人饮食的科学性就在于大量摄取蔬菜,蔬菜中含有丰富的膳食纤维,对人体的各个方面都有缓解的作用。而含有番茄红素的蔬菜对降低肿瘤的发生率非常直接。在明白这一特点之后,我们就可以针对自己的不同情况,

在服用番茄红素上下功夫,把含有番茄红素的饮食放在首位,拥有健康的身心,跟进大健康时代。

《番茄红素与肿瘤》作为“健康早班车”健康系列丛书之一,意在向读者提供一种全新的健康理念,通过科学地食用番茄制品,长期地摄取番茄红素以达到预防肿瘤关爱生命的目的,并使这种方法贯彻始终,成为我们日常生活的一部分。



目录

题 辞
推 荐
序
导 论

“狼桃”的故事 1

“狼桃”的故事告诉我们毒果可以变人参。套用欧美的一句流行语“番茄红了,医生的脸绿了”。可见,番茄的食疗价值足以导致某些医生“下课”。

番茄中的脑黄金 13

尤如一场红色健康风暴,番茄红素用实际行动印证药食同源这个道理。关爱生命,远离癌症,希望尽在番茄红素中。