

Nutrition
& Health-care Series
营养保健丛书



远离癌症

曾育生 编著



广东人民出版社

Nutrition
& Health-care Series
营养保健丛书

远离癌症



曾育生 编著

广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离癌症 / 曾育生编著. —广州: 广东人民出版社,
2005. 5

(营养保健丛书)

ISBN 7-218-04921-4

I. 远... II. 曾... III. 癌—预防(卫生)—营养
卫生 IV. R730.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第026376号

出版发行	广东人民出版社
印 刷	佛山市浩文彩色印刷有限公司
开 本	880毫米×1230毫米 1/32
印 张	4
字 数	80 千字
版 次	2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷
印 数	5000 册
书 号	ISBN 7-218-04921-4/R. 173
定 价	8.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

(售书热线: 020-83780517 020-83794727)

营养保健丛书编委会

顾 问：陈孝曙 王敏清 周韞珍

编委会主任：顾景范

常务副主任：王培炎

副 主 任：曾育生 蒋卓勤 余 薇

赖威民 许月初 品维善

编 委：（排名不分先后）

马 静 王仁元 马文君 卞华伟

林德南 史琳娜 朱惠莲 李 伟

胡志庚 陈少容

编辑部主任：孙泽军 谭水峰

序

——为营养保健丛书出版而作

生命在于营养。

自有生物以来，生命的存在与延续和膳食营养不可分开。古人早就认识到这个真理，指出“安谷则昌，绝谷则危”，可见其重要价值。是故有“民以食为天”之说。现代科学则进一步认识到营养物质的多寡是多种疾病产生的重要原因，如营养不足或缺乏可引起贫血、佝偻病、痴呆、甲状腺肿、失明、骨质疏松及先天性畸形等疾病；反之若营养过剩，则所谓“富贵病”油然而生，诸如肥胖、动脉硬化、高血压病、高血脂症、冠心病及糖尿病等。轻者影响健康，降低生活质量，重则危及生命。

随着我国国民经济发展，人民生活水平逐步提高，前述营养失衡现象日渐显著，因而营养与保健日益受到更大的关注。就此，中国营养学会结合我国实际情况于1997年制定了《中国居民膳食指南》。它是以科学研究的成果为根据，针对我国居民的营养需要及膳食中存在的主要缺陷而制定的，具有普遍指导意义。

本丛书编写出版的意义在于进一步普及营养与保健的
科学知识，让广大群众能正确掌握平衡膳食，以达到强壮
身体，延长寿命，改善和提高民族素质的目的。丛书内容
包含了两大部分，其一是营养如何防治各种常见病，其二
是人生各年龄段和膳食营养的关系。

参与丛书的编写者都是长期在临床、教学和科研第一
线从事营养工作的人员，他们在日常工作中，对如何正确
处理营养与保健的关系有深刻的感受和丰富的经验，因此
写来深入浅出，切合实际，通俗易懂，便于操作。希望广
大读者能从中获得大量的营养知识，并在实际生活中具体
应用，有助于防病健身，增强体质，为早日奔向小康多作
贡献！

顾景范

2004年3月16日



目 录

癌症是可以预防的	(1)
脂肪是朋友还是敌人	(9)
防癌先防胖	(14)
高血糖也可致癌	(20)
吸烟是癌症最危险的因素	(24)
饮酒也与癌症有关	(28)
防癌的五星级果菜	(31)
运动可以防癌	(40)
少吃红肉，多吃鱼和豆类	(44)
防止癌从口入	(48)
防癌清道夫——膳食纤维	(51)
使用冰箱，可防胃癌	(55)
大肠癌多了，预防要抓早	(61)
富裕男人的杀手——前列腺癌	(65)
防肺癌五虎将	(69)
预防“顽固堡垒”——胰腺癌	(73)
预防肝癌四剑客	(77)
改变生活方式，预防食管癌	(82)
妇女健康的头号敌人——乳腺癌	(87)

现代妇女的“富贵病”——子宫内膜癌	(91)
平衡饮食，预防卵巢癌	(95)
红颜杀手——子宫颈癌	(98)
预防膀胱癌三法——不吸烟、多饮水、多吃 蔬菜水果	(102)
口腔癌的三祸根——抽烟、饮酒、嚼槟榔	(106)
远离“广东癌”——鼻咽癌	(110)
预防癌症，从家庭做起	(114)



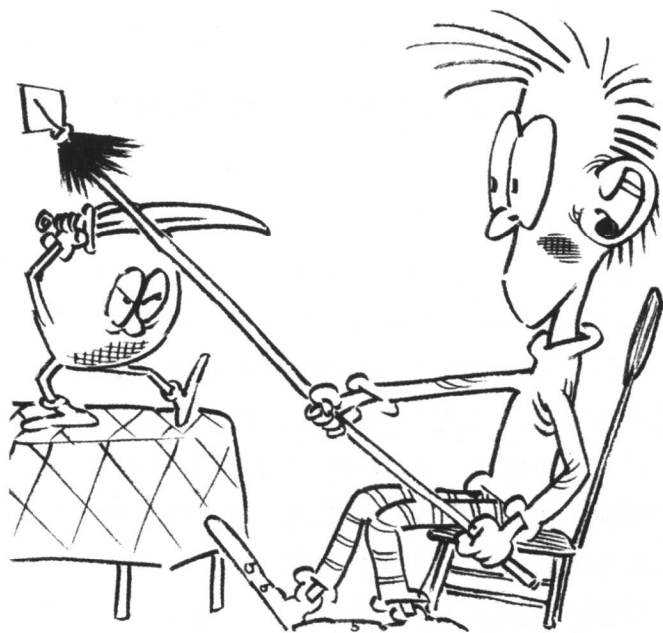
癌症是可以预防的

专家提出：80%的癌症是可以预防的。不吸烟，可减少30%；合理营养可减少35%；不饮酒、防污染、防感染可减少15%。

人们“谈癌色变”，这确实不算夸张。据统计，全世界每年的癌症患者有1000万人，而死于癌症者达630万人；据不完全统计，我国每年的癌症患者也有160万人，死于癌症的达130万人。可以说，癌症已成为人类的仅次于心血管疾病的第二号杀手。可怕乎？可怕！

“色变”之余，你可能会问，难道不能预防吗？能！世界卫生组织提出：“通过卫生教育改进生活方式，争取医药干预，防止病因因素，有1/3的癌症是可以预防的。”据科学家的估计，在“病因因素”中，烟草占30%，饮食占女性患者的60%、男性的30%。因此，饮食和吸烟加起来约占致癌因素的2/3。换句话说，不吸烟并注意合理营养和良好的饮食习惯，就可以减少60%~70%的癌症发病率，这是多么令人鼓舞呀！癌症可以预防，而且预防的方法就在你的手上——在餐桌上防癌。

“餐桌上防癌”，意即改进饮食习惯。美国国家科学院组织的“膳食、营养与癌症委员会”经过多年的工作，根据世界各国多年来在这方面的研究结果，早于1982年就发表过一篇报告，总结了关于膳食习惯对癌症发生影响的重



要资料，并提出了一个有利于预防癌症的膳食准则：

防癌的膳食准则

1. 减少饱和及不饱和脂肪酸的摄入，目标是由目前脂肪供热量的 40% 降到 30%。
2. 增加水果、蔬菜和谷类的摄入，特别是橘子、绿叶蔬菜和十字花科蔬菜。
3. 减少腌制和熏制食品的摄入。
4. 减少致癌物对食品的污染，加强食品添加剂的安全监督检查。
5. 进一步摸清食品中的致突变物，并研究其致癌性。

6. 避免酗酒。

该委员会认为虽不可能有一种使所有人都不得任何癌症的膳食，但根据以上的准则，可以保证营养，又可减少癌症的发生。

世界癌症研究基金会以及美国癌症研究所邀请了 8 个国家的著名营养学家、流行病学家和癌症学家组成专家组，自 1994 年 1 月到 1996 年 11 月召开了 7 次专家组会议，在查阅和综合大量世界文献的基础上，编写出当今世界上最完整的食物、营养和癌症预防的报告，提出了适合于世界各国的 14 条膳食和与膳食有关的防癌建议。

预防癌症的 14 条建议

1. 食物的供应及进食。

选择富含各种蔬菜和水果、豆类的植物性膳食，并选用粗加工的富含淀粉的主食。

2. 保持适宜的体重。

成年人群的体质指数 $[\text{体重 (千克)} / \text{身高 (米)}^2]$ 范围在 21~23。因此，个体的体质指数应保持在 18.5~25 之间，避免超重。在成年时期体重的增加限制在 5 千克以内。

3. 终身坚持体力活动。

如果工作时体力活动较少，每天应步行 1 小时或进行相类似的活动量，每周还应当安排至少有较剧烈的活动 1 小时。

4. 蔬菜 and 水果。

全年都吃各种不同的蔬菜和水果，每天 400~800 克。

5. 其他植物性食物。

每天吃各种富含淀粉或富含蛋白质的粗加工的谷类、豆类、根茎类食物 600~800 克。

6. 不要饮酒。

如果要饮酒，每日饮酒量男性应限制在 2 杯，女性在 1 杯以内。1 杯的量相当于 250 毫升啤酒或 100 毫升果酒或 25 毫升白酒。

7. 肉类。

如果吃肉，每日红肉（如猪、牛、羊等家畜）的摄取量应少于 80 克。最好选择鱼类、禽类或非家养动物代替肉类。

8. 脂肪和油类。

总脂肪和油类提供的能量应占总能量的 15%~30%，应限制脂肪含量较多，特别是动物性脂肪较多的食物。选择中等量适宜的植物油。主要选择含单不饱和脂肪酸的植物油。

9. 盐和腌制食品。

减少食盐的总摄取量。成人限制在每天 6 克以下，减少烹调用食盐和摄入腌制食品。

10. 贮存。

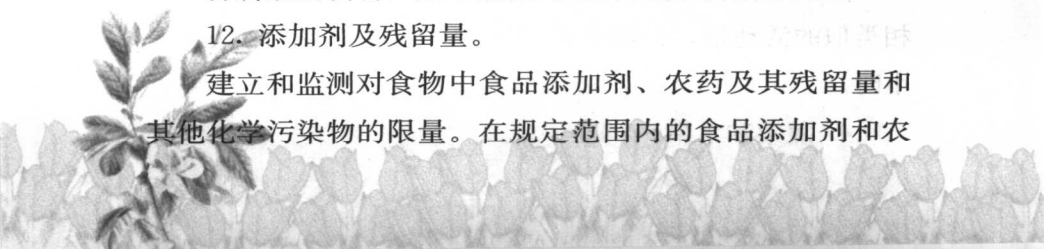
易腐败的食物应妥善贮存以减少真菌污染。避免吃贮存期长、受真菌污染的食物。

11. 保藏。

易腐败的食物，如不能及时吃掉，应冷冻或冷藏。

12. 添加剂及残留量。

建立和监测对食物中食品添加剂、农药及其残留量和其他化学污染物的限量。在规定范围内的食品添加剂和农



药残留量不致产生有害作用。在发展中国家尤应注意对这方面的监测。

13. 烹调。

不要吃烧焦的食物。避免将肉和鱼烧焦。尽量少吃在火焰上直接熏烤的食物，鼓励用较低温度烹调。

14. 膳食补充剂。

采用有利于减少癌症危险的膳食模式，而不用膳食补充剂。膳食补充剂对减少癌症危险并无帮助。

烟草对癌症危险性影响很大，不要吸烟和嚼烟草，不鼓励生产和使用烟草。



1. 癌症的十大因素。

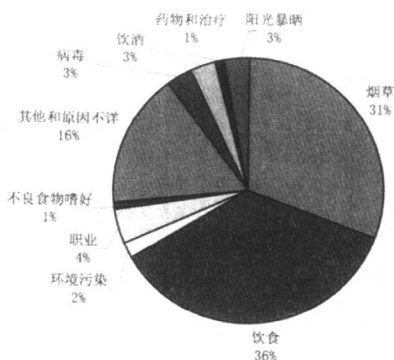
下图是根据美国国立癌症研究所的资料绘制的，说明美国诱发癌症的各种因素的大致百分比。

致癌物的因素并不是唯一原因，但有些物质对诱发癌症起很大作用，尤其是吸烟致癌的危险性极大，犹如在陡峭狭窄的山路上驾驶摩托车高速前进。当然，不是每一个吸烟者都会得癌，也不是每一个高速驾驶摩托车者都会跌下山崖。问题在于危险性极大。

2. 我国病死率前 10 位的病因。



致癌因素分析



(资料来源：美国国立癌症研究所)

据 1998 年我国卫生统计资料显示，在城市中癌症占死因第 1 位，病死率为 139.28/10 万；在县中占死因第 3 位，病死率为 107.66/10 万（见下表）。癌症构成了对人类健康的极大威胁，也成为我国近年来研究和防治的重点。虽然这些防治工作取得了显著成绩，但由于我国人口众多，肿瘤病因复杂多样，涉及范围较广，发展规律和临床表现又各具特征，致使有些癌症的发病率和病死率仍较高。

在癌症的发病原因中，约有 1/3 与营养和食物有关。癌症发病过程中营养变化加速了病程的恶化。放疗、化疗等治疗措施给患者的食欲、血象、抵抗力带来许多不利影响。采取营养补给以增加患者体质，使之能坚持各种治疗手段成为重要的措施之一。更重要的是依靠营养与食物干预来预防癌症的发生，近年来取得的研究成就为人们带来了希望。1998 年我国病死率前 10 名病因统计见下表。

1998 年我国病死率前 10 名病因统计

序号	35 个城市合计			79 个县合计		
	死亡原因	病死率	占死亡人数	死亡原因	病死率	占死亡人数
		1/10 万	%		1/10 万	%
1	恶性肿瘤	139.28	22.58	呼吸系统病	142.06	22.89
2	脑血管病	137.72	22.32	脑血管病	113.05	18.21
3	心脏病	106.58	17.28	恶性肿瘤	107.66	17.01
4	呼吸系统病	86.84	14.08	心脏病	80.07	12.90
5	损伤和中毒	38.73	6.28	损伤和中毒	69.22	11.15
6	消化系统病	18.65	3.02	消化系统病	24.80	4.00
7	内分泌营养代谢及免疫疾病	17.15	2.78	泌尿生殖系统病	9.20	1.48
8	泌尿生殖系统病	9.30	1.51	肺结核	8.52	1.37
9	精神病	6.96	1.13	新生儿病*	1172.33	1.37
10	神经病	5.83	0.95	传染病(肺结核除外)	6.49	1.05

注：* 以每 10 万出生人数计

(资料来源：《现代临床营养学》)

3. 防癌十大警讯。

目前已有大量有关癌症相关症状的材料和报道，大多数信号是自己能够感觉到的。世界上有许多国家根据本国的恶性肿瘤发病特点而制定常见肿瘤的警告信号，我国肿瘤防治办公室也根据我国的恶性肿瘤发病特点提出常见肿瘤十大警告信号：

①乳腺、皮肤、舌或身体其他部位有可触及的或不消的肿块。

②疣(赘瘤)或黑痣明显变化(如颜色加深迅速增

大、瘙痒、脱毛、渗液、溃烂、出血)。

③持续性消化不良。

④吞咽食物时哽噎感、疼痛、胸骨后闷胀不适、食管内异物感或上腹部疼痛。

⑤耳鸣、听力减退、鼻塞、鼻衄、抽吸咳出的鼻咽分泌物带血、头痛、颈部肿块。

⑥月经期不正常、月经期外或绝经后不规则的阴道出血，接触性出血。

⑦持续性嘶哑、干咳、痰中带血。

⑧原因不明的大便带血及黏液或腹泻、便秘交替，原因不明的血尿。

⑨久治不愈的伤口、溃疡。

⑩原因不明的较长时间体重减轻。

4. 肿瘤的三级预防。

恶性肿瘤的预防与控制是近十年来医学领域里的重点课题。目前把肿瘤预防分为三级：一级预防是针对肿瘤病因的，包括肿瘤发生的原因，并针对病因采取有效的预防措施。二级预防针对早期诊断，通过早发现、早诊断来提高治愈率和生存率。措施为人群普查、自查等。三级预防针对临床治疗、康复治疗和临终关怀。



脂肪是朋友还是敌人

脂肪是必需的营养素，但吃得太多，就增加肝、结肠、乳腺、前列腺等癌症。



1988 年美国政府发表了一份关于“营养与健康”的报告，指出脂肪过多是引起某些慢性病（如冠心病、癌症、