

· 营养保健 ·

Nutritional Therapy

营养食疗

Cancer Prevention

防癌抗癌

nourishment

亚洲营养协会专家推荐
从饮食入手，全面防癌、抗癌
辅助治疗有奇效

近100款最具食疗功效的抗癌食谱完整收录

饮食不当是引发癌症的第一因素
揭示12个不正当致癌饮食习惯
怎么吃？吃什么？全面解读让身体远离癌症的饮食新观念

陆伟瑛 编著

拒绝致癌物质，科学烹调方法大公开
最具抗癌功效的“明星食材”全面解析
科学防癌营养饮食习惯倾力推荐

成都时代出版社

附赠 VCD
食疗专家细致讲谈
食物就是最好的抗癌药



针对各种病症
最佳食疗方法推荐

防癌抗癌



陆伟瑛 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养食疗 防癌抗癌 / 陆伟瑛编著. —成都: 成都时代出版社, 2010.2

ISBN 978-7-5464-0128-7

I. 营… II. 陆… III. 癌—预防(卫生)—食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 224947 号

营养食疗 防癌抗癌

YINGYANG SHILIAO FANGAI KANGAI

陆伟瑛 编著

出品人	段后雷
责任编辑	于燕飞
责任校对	张旭
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	170千
版 次	2010年2月第1版
印 次	2010年2月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0128-7
定 价	22.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333

前言

PREFACE

在这已被严重污染的地球上，有毒的化学物质无所不在，时时威胁着我们的健康，癌症总在不知不觉间来临。所幸的是我们周围也有许多天然物质可以帮我们抵御癌症。只要以科学合理的方式准备一日三餐，使身体摄取足够的抗癌物质，你就可以远离癌症的侵袭。

我们坚持“预防就是治疗”的新观念，形成了一套简便易行，以饮食防癌为基础的防癌养生法。通过配合病情及营养需求的饮食，帮助维持体力，预防体重减轻或减轻过多，避免身体过度败坏，重建正常组织。

不幸已经患癌的病友，一定要对生活有信心。为此，我们特意邀请了经验丰富的肿瘤专家集体编写这本书，针对不同的病症，为病友配备专属的菜例，针对不同人群的特点，设计了特别的防癌保护措施和饮食建议。本书还搜集了大量的民间传统药方、偏方为广大病友防癌抗癌。

本书主要向你介绍通过饮食增强人体免疫力，利用食物的药性控制细胞异常化，用食物控制癌细胞扩散、修复受损细胞，调节心情，科学饮食，轻松防癌。针对癌症的特点，本书全面而翔实地指导大家做出适合自己的营养美食，利用食物预防癌症。

在本书中，专家罗列出许多防癌抗癌的食材，让你远离癌症；营养师针对饮食习惯，为你讲述防癌细节，并精心配置不同防癌抗癌食谱；大厨为你精心烹饪，拒绝烧烤、油炸食品。这是集体智慧的结晶。

我们送给读者的是时尚的健康理念和营养组合，涵盖现代人的饮食起居、身心保健等许多方面。



回归健康的饮食调养 打败癌症的饮食习惯

目录 CONTENTS

正确认识癌症	2
防癌新概念，饮食是关键	3
“明星食材”防癌论剑	5
防癌饮食细节	8
哪些烹饪方法会致癌	11
烹饪中的防癌小技巧	12
民间偏方抗癌有术	13

Part TWO 食疗 菜例篇

14

健康素菜篇	15
(一)胃癌	15
上汤豆苗	16
虾仁莼菜羹	17
凉拌鱼腥草	18
蜜汁南瓜	19
香油苦瓜	20
原味萝卜丝	21
(二)结直肠癌	22
韭菜炒核桃仁	23
芥菜豆腐钵	24
蒜蓉荷兰豆	25
三鲜素腰片	26
青豆煮腐皮结	27

Part ONE 防癌 资讯篇

1

拔丝红薯	28
蜜汁红薯芋头	29
豆角炒占地菇	30
雪花玉米羹	31
松仁玉米	32
(三)乳腺癌	33
酸奶核桃仁	34
清炒花菜	35
蒸芋头仔	36
凉拌生菜	37
(四)前列腺癌	38
番茄烩包菜	39
一品豆腐	40
西芹百合炒腰果	41
香菜拌干丝	42
凉拌海带丝	43
油菜焖芋头	44
(五)肺癌	45
芦笋煲素鸡	46
果味三丝	47
上汤芦笋	48
(六)肾癌	50
清炒莴笋	50
清炒藕片	51
板栗上海青	52
蒜蓉蒸大白菜	53
糯米葡萄枣	54
清炒雪里红	55

营养肉食篇	56
(一)肝癌	56

牛腩花菜汤	58
莴笋肉丝	59
玉米炒肉松	60
南瓜炒牛肉	61
西兰花腐皮卷	62
西兰花炒牛肉	63
肉末芋头	64
(二)皮肤癌	66
青豆红烧骨	67
牛肉烩百合	68
桂花冻	69
青豆排骨汤	70
芦笋炒牛肉	71
小米椒蒸猪脚	72
豆花牛肉	73

调养水产篇 74

(一)鼻咽癌	74
白花甲鱼	75
韭菜苔炒蛤肉	76
(二)食道癌	77
老醋蜇头	78
浓汤蟹柳浸鱼肚	80
(三)子宫颈癌	81
豆花鱼片	82
芦笋炒鲜鱿	83
西兰花墨鱼片	84
萝卜丝煮鲫鱼	85
白果青鱼丸	86
西兰花炒带子	87

四白血病	88
铁板生蚝	89
酱烧海参	90
蒜蓉粉丝扇贝	91
鲍鱼扣海参	92
红烧鱼翅	93

圣品汤羹篇 94

蝎子炖老鸡	94
乌鸡炖鹿鞭	95
巴戟花胶炖鹿尾	96
沙参玉竹炖乳鸽	97
荠菜豆腐汤	98
排骨春菜煲	99
橄榄木耳炖猪肉	100
生蚝牛蒡汤	101
蜈蚣土茯苓炖老鸡	102
虫草鸡肉炖老龟	103
红参海马炖鸡	104
(一)脑肿瘤	105
海鲜豆腐煲	106
香菇牛肉羹	107
海底椰炖雪蛤	108
灵芝土茯苓炖龙龟	109
墨鱼黄花菜炖肉	110
大芥菜肉丸煲	111
巴戟苡蓉炖鹿鞭	112
老母鸡炖胎盘	113
蝎子水蛇炖老鸡	114
罗汉果川贝炖鹌鹑	115

Part ONE
防癌
资讯篇

正确认识癌症_2

防癌新概念，饮食是关键_3

“明星食材”防癌论剑_5

防癌饮食细节_8

哪些烹饪方法会致癌_11

烹饪中的防癌小技巧_12

民间偏方抗癌有术_13

正确认识癌症

人类从步入现代文明的那一天开始，癌细胞就疯狂地威胁着人类的生命安全。

虽然随着现代医学的发展，癌症的早期诊断与治疗已经取得了较大的进步，

但是，每年还是会有不少人因为各种癌症而离去。

谈到癌症，每个人都是面色凝重，如临大敌。

其实癌症并不像人们所想象的那样恐怖，

我们完全没有必要“谈癌色变”，癌症是可以预防的！

癌症是人体器官组织的细胞在各种内在和外在致癌因素的长期作用下，逐渐发生持续性异常增生（繁殖）所形成的新生长物或新生物。

大量的研究表明，人类80%以上的癌症是由社会环境因素引起的，癌症其实是可以避免和预防的。人类攻克癌症的进程从20世纪80年代初发生了明显的战略转移，越来越多的科研人员 and 人们开始致力于改变生活方式，注重癌症的预防与控制，加强癌症预防的投入。

预防癌症的关键在于肿瘤的早发现、早诊断、早治疗，即做到“三早”。早发现、早诊断是指当肿瘤尚处于初始生长阶段时及早做出判断。此时，病变组织仅限于正常组织的一小部分，病人无明显症状或仅有轻微症状。据统计，若能对早期癌症作出正确诊断，癌症5年生存率可达80%~90%。由此可见，对肿瘤一定要争取做到早发现、早诊断、早治疗。

要做到“三早”，必须增强自我防范意识，学会自我检查。一般来讲，肿瘤有如下几种常见的早

期征象：

- 无痛性肿块迅速增大；
- 不明原因的消瘦、厌食；
- 无诱因的腹部疼痛；
- 无诱因的黑便或便血；
- 黑痣颜色改变，增大或形状改变；
- 老年人出现肠梗阻；
- 不明原因的刺激性咳嗽、咯血；
- 规律性上腹痛突然变得没有规律。

防病之道，在于防患于未然，对于癌症也一样。癌症如能早期发现、早期诊断、早期治疗，大多数病人都可以获得根治。癌症的早期发现，还有赖于人们增强健康观念，学习防癌的基本知识，正确认识癌症，学会自我检查，自我发现。

防癌新概念，**饮食**是关键

专家认为，饮食不当是诱发癌症发生的一大因素。如果能及时调整膳食结构，注意饮食安全，科学合理饮食，癌症是完全可以预防的。即使在癌症早期，也可以通过科学饮食来抑制癌细胞扩散。防癌在饮食方面应做到如下几点：



1. 以植物性食物为主

选择以植物性食物为主的膳食结构，平时常吃蔬菜、水果、豆类以及粗加工的主食。这些食物不仅有利于预防心脑血管疾病，也有利于预防癌症的发生。尽量购买市场上的新鲜蔬果，以及薯类和谷类等杂粮食品。平时尽量平衡各种食物摄入的比例，植物性食物应该占2/3以上。如有条件者应提倡以新鲜水果作为饭前或饭后的零食。平时应尽量少吃甚至不吃高脂肪、高糖、高盐的炸薯条、饼干，以及含铅量超标的爆米花等。

2. 常吃蔬菜、水果

不管是什么季节，都应该每天坚持食用400～800克蔬菜、水果，以辅助预防癌症。特别是在新鲜蔬果大量上市时，更要多吃蔬菜水果。

3. 淀粉类食物不可缺

每天的食物应包括谷物、豆类、植物根茎类食物，粗加工即可，并适当限制糖的摄入量。按照摄入的淀粉类食物的量，制定合理的食谱，粗略分配于一日三餐之中。比如早晚喝牛奶吃全麦面包或者

喝粥吃馒头外加小菜；午餐以吃米饭或者面食为主，适当食用菜肴；晚餐本着少吃为原则，可以喝粥吃蔬菜等。晚上最好不要暴饮暴食，否则不仅会影响休息，而且还易导致消化不良。

4. 少饮酒或者不饮酒

有的医生建议，中、老年人每天可以喝50毫升低度酒，促进血液循环。但是，我们在这里郑重建议，即使在身体状况正常的情况下，也应该尽量少饮酒，甚至不饮酒。尤其是不饮高度酒。这种饮酒方式容易导致意外事故的发生，也容易导致慢性酒精中毒，甚至引发癌症。更不提倡饮烈性酒。如果真的想喝点酒，应尽量控制男性一天不超过100毫升低度酒，女性一天不超过50毫升低度酒。同时，还要注意尽量少喝含有各种防腐剂的包装饮料。防腐剂在体内积蓄多了，同样有致癌的危险。

5. 少吃肉类食品

吃肉应该适当控制，每天摄入红肉（猪肉或牛肉、羊肉）的量最好控制在90克以内。肉类食品最好选择自然状态下放养的家禽和家畜。生活中不一

定每天都要吃肉，常吃水果、谷物、蔬菜，尤其常吃一些富含维生素和矿物质元素的豆类，对人体是很有益的。

6. 限制动物脂肪的摄入

做菜应该选择植物油，并控制用量。烹调时油脂的量要低于食谱的标准，因为食谱一般不考虑脂肪的摄入量，它只考虑色香味。食用家禽时要把皮质剥掉，同时去掉能够看得见的脂肪。此外，还应选择低脂肪奶制品，少吃油炸食品。

7. 尽量少吃盐，饮食以清淡为主

我国北方人普遍对食盐的摄入量比较高，过量的摄入容易导致高血压的出现，甚至引发其他心脑血管疾病或癌症发生。

烹调食物时应少放盐且尽量少吃腌制食品。食盐的消耗量每天应该控制在6克左右。

8. 食物的贮藏时间不宜过长

首先是不要在常温下贮藏易腐烂变质的食品。此外，在冰箱中贮存的食物也不宜时间过长，最好不要超过三个月。

9. 妥善保存易变质的食物

鲜菜和熟食应该放在冷藏箱，夏日气温高，尤其要注意，时间最好不要超过三天。

10. 注意食物烹制

用明火烤食物会在食物表面产生致癌化合物苯并芘，因此应尽量少吃或不吃；烟熏、腌制类食物也有类似问题。生活中应尽量减少熏、烤、炸肉的食用量；烹调中避免把食物烤焦，如果烤焦，应在食用前去掉烧焦的部分。如果你喜欢吃烤肉，可用铝箔包好后再烤，避免食物直接接触明火，这样既可享受野餐味又可减少危害健康因素的存在。

11. 留心食品中的添加剂、污染物及残留物

我国对食品添加剂、农业化学品残留和其他化学污染有严格的安全标准，但是，市场上还是有些超标食品出现，这就要我们购买时留心了。消费者最好选购有“绿色食品”和“QS”标志的果菜。

12. 不必普遍食用营养补充剂

营养补充剂对减少癌症的危险可能没有帮助，大多数人都能从正常饮食中获取健康体格所需的各种养分；如果额外补充营养反而容易进食具有致癌作用的添加剂。食用有益健康的食物获取需要的营养素，这是到目前为止增强身体抵抗疾病能力最有效的办法之一。你可以找医生咨询，以确定你的身体状况是否缺乏某种营养素。如果你确定缺乏某种维生素或矿物质，最好是通过调整饮食方式予以补充天然物质。



“明星食材”抗癌论剑



随着社会的发展，癌症成了一种常见病、多发病，其病因极为复杂，而且至今仍不清楚。现代医学研究已经证明，食物对于癌症的形成和防治有着重要的作用。人类日常食品中，有的具有致癌性，有的具有抗癌性。所以说，癌症病人的饮食宜忌尤为重要。

宜食之物往往具有抑制癌细胞生长、提高机体免疫能力的作用，能使肿瘤病人全身状况得到改善，症状减轻，寿命延长，甚至可以使癌症得以控制。忌食之物则可能导致癌症的形成，促进癌细胞的发展扩散，使病情加重。因此，正确认识食材，安排好适当的饮食，对于防止癌症的发生和促进癌症的好转是非常有帮助的。下面所介绍的，就是一些防癌功效较好的食材。

● 红薯

适宜大肠癌患者食用。红薯为高纤维素食物，对防治大肠癌有显著功效。美国费城医学院的何·塞维兹教授曾从红薯中提取到一种活性物质，这种物质能防治结肠癌和乳腺癌，延长人的寿命。

● 芋头

又名芋艿。性平，味甘，能散结、软坚、解毒。《实用抗癌药物手册》中记载：“治甲状腺癌、肝癌、淋巴肉瘤，每日用芋头15～30克煮熟食用。”凡患有各种癌症的病人，伴有淋巴结肿大或淋巴结转移者，适宜常吃芋头，这对控制肿块和淋巴结肿大有一定作用。

● 西兰花

近代科学家们发现，西兰花等甘蓝类蔬菜中，含有多钟吲哚类衍生物，这类物质能增加机体对致癌物质苯并芘和甲基苯葱的抵抗能力，因而具有抗癌功效。癌症病人宜食之。

● 猪蹄

俗称“猪脚爪”，适宜癌症病人手术后，或放疗、化疗后食用。可以收到手术创口愈合快、体重增加、白血球及血红蛋白升高、面色红润的效果，起到增强体质、扶正抗癌的作用。

● 莴苣

俗称“莴笋”。当今日本人很喜爱食用莴苣，并视之为抗癌蔬菜。因为莴苣的茎叶中含有一种芳香烃羟化酯，能够分解食物中的致癌物质亚硝胺，从而防止癌细胞的形成。尤其是对肝癌、胃癌、肠癌等消化系统癌症有一定预防作用。对于癌症病人，经常食用莴苣可缓解放疗、化疗反应，在一定程度上控制癌症病情的发展，促进身体的康复。

● 芦笋

别名“龙须菜”。它含有多种抗癌成分，特别是维生素A和维生素C的含量，比番茄多1倍，还含有



一种丰富的组织蛋白，以及多量的叶酸、核酸、硒和天门冬酰胺酶，这些对癌细胞均有抑制作用，可起到防癌抗癌作用。而且其中维生素B₂和维生素B₆含量也很丰富。当人体内维生素B₂缺乏时，可增强致癌物质在身体内的致癌作用；维生素B₆缺乏时，则会损害细胞和影响体液的免疫功能而诱发癌症，如及时补充足量的维生素B₆，就能有效地防止癌症的发生和发展。芦笋中还含有大量的纤维素，对于大肠癌也有很好的防治效果。

● 薏仁

据现代药理研究，薏仁煎剂对癌细胞的增殖有抑制作用。薏仁酯的药理实验证明，有抑制艾氏腹水癌细胞的作用。可以说，薏仁可用以治疗多种恶性肿瘤，尤其适宜肠、胃、肾、肺、子宫等部位的癌症病人服食。

● 灵芝

滋补强壮、益气补血。现代医学认为，灵芝适宜各种癌症病人食用，它可增强机体网状内皮系统的吞噬能力，提高机体的免疫功能。灵芝多糖又可加速核酸和蛋白质的代谢，促进造血，增强体质。日本学者曾从灵芝中提取到四种多糖，认为对癌细胞都有明显的抑制作用。还有研究表明，灵芝有缓解抗癌药物对人体的损害、回升白细胞数的效果。

● 冬虫夏草

既是佐餐佳肴，又是滋补良药，有补虚损、益精气的作用，尤其适宜肺癌和乳腺癌病人服食，食道癌、喉癌、子宫癌、前列腺癌患者也宜食用。现代药理研究表明，冬虫夏草能激活巨噬细胞内酸性磷酸酶的活性，促进脾脏和肝脏内细胞的吞噬功能，明显地提高肌体网状内皮系统吞噬能力，又能促进体内T淋巴细胞的转化，促进抗体的形成，提高机体的体液免疫功能，是理想的扶正抗癌食品。

● 甘蓝

俗称“包菜”。它是一种天然的防癌食品，其所含的维生素C比番茄多3倍，所含的维生素U在绿色蔬菜中居于首位，还含有多量的维生素E、胡萝卜素、纤维素以及微量元素钼，这些都具有防癌抗癌作用，适宜各种癌症病人食用。

● 核桃

又称“胡桃”。它既是一种营养丰富的滋补强身食品，也是一味补肾固精、温肺定喘、润肠通便的中药。现代药理研究表明，核桃所含的锌、镁及维生素等，皆可防癌抗癌。无论是健康人，还是癌症病人放疗、化疗或手术后，经常食用核桃，都可强壮身体，防癌抗癌，益寿延年。

● 大枣

能补脾胃、益气血，它含有丰富的B族维生素、维生素C、维生素P及胡萝卜素等，尤其是维生素C、维生素P的含量特别多，均居百果之冠，所以，大枣是一种抗癌果品。在民间，不少肿瘤患者手术后、放疗或化疗后常食大枣粥，或用黄芪煨大枣，每日用大枣10个，生黄芪30克，共煨煮。这些对提高免疫功能，增强体质，预防肿瘤的复发、转移均有裨益。

● 酸牛奶

含有丰富的蛋白质和维生素A，不仅能补益身体、增强体质、提高机体免疫系统功能、有效地抵御癌症，还能影响致癌物质的代谢途径，与致癌物质有生物拮抗作用。适宜防治癌症或癌症患者放疗、化疗时服食。

● 蛤蜊

性寒，味咸，能软坚散结、清热解毒，适宜甲状腺癌、肺癌、肝癌患者服食。据现代药理研究，蛤蜊中的一种蛤素物质有抗癌作用。现今，蛤蜊被认为是一种理想的抗癌食品，有的国家已利用蛤蜊制成抗癌药物，用于肝癌、甲状腺癌的治疗。

● 海参

海参是一种高蛋白滋补品。现代研究发现,海参中所含黏多糖能够显著提高机体的免疫力,抑制癌细胞的生长,是一种很有药用价值的抗癌食品,适宜癌症病人晚期或是手术后放疗、化疗期间食用,既能增加营养、补益精血、强壮体质,又能抑制癌细胞生长、发展、转移和复发。

● 甲鱼

能滋阴养血、补虚抗癌。适宜多种癌症患者服食,诸如鼻咽癌、肺癌、胃癌、乳腺癌、恶性淋巴瘤、脑肿瘤、肝癌等,特别是癌症病人放疗或化疗后呈现阴虚内热者,食之尤宜。

● 干贝

又叫江珧柱。它既是一种高蛋白、低脂肪的保健食品,又是一种抗癌食物。近年来的医学研究发现,干贝中含有一种糖蛋白,经动物实验证明,该物质具有破坏癌细胞生长的作用,它还能增强人体免疫力,提高人体巨噬细胞的活性,及时清除体内发生癌变的细胞。干贝适宜各种类型的癌症患者食用,既可增进营养、强壮体质,又有一定的抗癌抗癌作用。

● 牡蛎肉

含有丰富的蛋白质、维生素,以及各种矿物质元素。近年来,有学者发现牡蛎肉中含有一种鲍灵素成分,对一些瘤细胞株和动物肿瘤有抑制其生长的作用。牡蛎是一种抗癌海产品,牡蛎肉适宜各种癌症患者食用。

● 猕猴桃

含丰富的维生素,尤其是维生素C含量,是橘子的4~12倍,苹果的30倍,葡萄的60倍。研究证实,猕猴桃中含有一种具有阻断人体内致癌的“亚硝酸”生成的活性物质,因而具有良好的抗癌作用。

● 杏子

适宜多种癌症病人食用。杏子是维生素B₁₇含量最丰富的果品,而维生素B₁₇是极为有效的抗癌物质,对癌细胞具有杀灭作用。有报道美国用维生素B₁₇治疗癌症,经治的250例患者中,竟有248人获效,至今已用维生素B₁₇挽救了4000名癌症患者。

● 山楂

含有丰富的维生素C,能活血化瘀、化滞消积、开胃消食。中医认为,癌瘤为实性肿块,往往具有气滞血淤征象,由于山楂能活血化瘀,善消肉积,又能抑制癌细胞的生长,所以,适宜多种癌瘤病人的治疗。尤其是消化道及妇女生殖系统恶性肿瘤患者。见有食欲不振时,更为适宜。

● 无花果

能消肿解毒,适宜大肠癌、食道癌、膀胱癌、胃癌、肺癌、肝癌、乳癌、白血病、淋巴肉瘤等多种癌症病人食用,是一种广谱抗癌果品。据现代药理研究表明,无花果的确有良好的抗癌功效:无花果干果的水提取物有抗艾氏肉瘤的作用;从未成熟果实中所得到的乳汁能抑制大鼠移植性肉瘤、小鼠自发性乳癌,致使肿瘤坏死,还能延缓移植性腺癌、骨髓性白血病、淋巴肉瘤之发展,使其退化。

● 罗汉果

适宜鼻咽癌、喉癌、肺癌患者开水冲泡代茶饮,有清肺止咳、润肺化痰、养阴生津、利咽开音的作用,对这几种癌症病人放疗后出现的咽干、烦渴、干咳、低热,亦有缓解效果。

● 荸荠

性寒、味甘,能清热、生津、化痰、消积。科学家发现荸荠在动物体内均有抑瘤效果。对于脑癌、鼻咽癌、喉癌、淋巴肿瘤等患者,只要出现有痰热症状或癌症病人在化疗放疗后出现津伤热渴时,宜食用荸荠,对缓解病情、改善症状都有益处。



防癌饮食 细节

食物是最好的医药！

可是我们身边的很多人，

却不知如何正确使用身边熟知的食物，

不知如何在饮食细节中学会食疗、养生。

事实上，只有注重饮食细节，吃对食物，才能防好病，治对病。



1. 女性过量饮酒易患乳腺癌

日前，日本专家对大规模流行病学调查研究发现：每天摄入酒精量超过一杯啤酒（约350毫升）所含酒精的女性，罹患乳腺癌的几率比从不饮酒的女性高3倍。

专家认为：大量饮酒可能会使女性雌激素的分泌更加旺盛，而雌激素会刺激乳腺癌细胞的繁殖。专家用7年半时间，对居住在日本24个地区的约3.6万名40~79岁的女性进行跟踪调查，在调查期间共有151人患乳腺癌。其中，平均每天摄入酒精15毫升以上的人数，是从不饮酒人数的2.93倍。由此可知，过量饮酒更易使女性患乳腺癌。若每天摄入酒精量不足15毫升，则不会提高乳腺癌的患病几率。

2. 饮酒别吃咸鱼香肠，否则易诱发癌症

饮酒最好的下酒菜应该是高蛋白和含维生素丰富的食物，如新鲜蔬菜、鲜鱼、瘦肉、豆类、蛋类等。切不可用咸鱼、香肠、腊肉下酒，因为此类熏腊食品含有大量色素与亚硝胺，会与酒精发生反应，不仅伤肝，而且损害口腔与食道黏膜，甚至会诱发癌症。

3. 吃瘦肉超75克易患乳腺癌

美国哈佛医学院的研究者表示：每天吃瘦肉的量超过75克，女性体内的雌激素水平会受到影响，从而更容易患上乳腺癌。

研究者分析说，人体中激素受体是导致人是否患乳腺癌的关键因素，而令激素受体活跃工作的是雌激素。为了让这份结论更具有科学性，研究者分析了9万多名女性，研究时间长达12年之久。研究者最后发现，红肉中含有的动物脂肪能够刺激雌激素的分泌，从而提高人体患乳腺癌的危险。

据悉，该研究结论目前得到了美国癌症协会的认可。按照此研究，每人每天摄入瘦肉的量不应该超过75克。

4. 眼部肿瘤患者别吃熏肉

熏肉、肥肉，如果患有眼部肿瘤的，请别再嘴馋此类食物，因为这些食物性热，不利治疗；相反，羊脑可抗眼部肿瘤，螺蛳可明目消炎。

专家介绍，人的眼眶、眼睑、眼球表面、眼球内部均可发生肿瘤，此类患者宜多吃以下食物：

(1) 抗眼部肿瘤的食物：如马兰头、胡萝卜、桑葚、蒲公英、大叶菜、牛蒡菜及根、羊脑等。

(2) 具有明目消炎作用的食物：如菊花、荠菜、藕、马兰头、螺蛳、鲍鱼、海鳗、海龟等。

(3) 具有减轻放疗、化疗副作用的食物：如荠菜、芦笋、芦根、茅根、甘蔗、猕猴桃、梅子、绿豆芽、橄榄、丝瓜、薏米、鳗鱼、鲤鱼、青鱼、鲫鱼等。

5. 吃隔夜菜易致癌

专家说：青菜、菠菜等绿叶蔬菜，刀豆、豇豆、蚕豆等绿色豆类，反复回锅，叶绿素易发生化学反应，产生可降解成分，易致癌。而螃蟹、鱼类、虾类等海鲜，隔夜后易产生蛋白质降解物，会损伤肝、肾功能。剩汤长时间盛在铝锅、不锈钢锅内，也易发生化学反应，应盛放在玻璃或陶瓷器皿中。此外，冰箱不是保鲜箱，蔬菜、水果等生鲜蔬果久放，易繁殖细菌。至于咸菜、咸鱼、火腿、香肠、酱菜等腌制食品，因含致癌物亚硝胺成分，不宜多吃。

专家提醒：日常饮食要清淡、新鲜，不要吃隔夜菜，回锅肉、红烧肉也要吃新鲜的。剩菜放置不要超过12小时，水也不宜反复煮沸。如发现上腹经常有饱胀、疼痛等不适感，胃炎、溃疡反复不愈等，要及时入院检查。对于40岁以上有家族史等高危人群，建议定期做胃镜检查。

6. “洋快餐”含大量致癌物“丙毒”

世界卫生组织和联合国粮农组织联合发出警告，含有致癌毒素丙烯酰胺化合物（简称丙毒）的食品会严重危害人体健康，特别是“洋快餐”的多种食品中均含有大量丙毒。

据介绍，感染上丙毒的动物会引发癌症而死亡。这种致癌毒素存在于各种品牌的“洋快餐”

中，对油炸土豆条（薯条）、薄脆饼、烤猪肉与水果甜点上的棕色脆皮以及大量油煎油炸快餐食品所进行的化验表明，有的丙毒的含量超过标准400倍。

7. 女性爱吃烧烤易患乳腺癌

美国一研究中心的科研人员经过长期调查研究后发现，女性爱吃烧烤容易导致乳腺癌的发生。墨西哥一家周刊最新一期援引美国洛瓦妇女健康研究中心的报告说，常吃烧烤的女性患乳腺癌的几率要比不爱吃烧烤的女性高出两倍。尤其是对那些少女时代爱吃羊肉串等高温烧烤肉制品的女性，她们结婚或到中年后患乳腺癌的几率明显增高。

报告在谈到为何女性爱吃烧烤容易患乳腺癌的缘由时说，因为肉用高温烧烤、油炸或火炭烧烤后会产生一种叫异常胺（AH）的致癌成分。这些致癌成分在与人体肌肉组织的肌酸和蛋白质中的氨基酸发生作用时能促使癌细胞形成。

8. 吃太多面包，肾癌风险升高94%

意大利科学家最近进行的一项医学研究结果显示，人们大量食用精制谷物，尤其是面包后，患肾细胞癌的风险会相应升高。

这项研究成果公布在《国际癌症杂志》10月刊上。肾细胞癌是常见患的肾癌。来自意大利米兰药物研究所“马里奥内格里”的弗兰切斯卡布拉维医生说，人们普遍认为饮食结构和罹患肾细胞癌之间存在一定关系，但具体哪种食物会增加患病风险尚存争议。

他们对比同一食物食用量最多和最少病人的身体状况后发现，大量食用面包会使患肾细胞癌风险提高94%，意大利面和大米吃得过多会使患癌症风险提高29%，食用牛奶和酸奶则会使风险提高27%。与此相反，多食用禽类、加工肉制品和蔬菜则能使罹患肾细胞癌风险分别降低26%、36%和35%。

9. 男子多吃乳制品易患睾丸癌

一项新的研究结果显示，乳制品摄入量相对较高的加拿大男子罹患睾丸癌的几率较大。

最近，加拿大渥太华大学的研究人员进行了一次有69项问题的饮食频率问卷调查。研究人员收集了601名睾丸癌患者及744名普通男性的饮食信息，数据涵盖17大类食物、15种营养物质以及4种特定食品。

在被调查者中，那些乳制品食用量较高的人患睾丸癌的几率相对较高，特别是那些乳酪食用量高的人，患睾丸癌的几率比一般人高出87%。而在全体参与调查者中，午餐肉类食用量同样与睾丸癌发病率有很大关联。

研究人员并未发现所调查的15种营养物质与患睾丸癌的概率是否有关联，但碳水化合物的摄入量与睾丸癌中的一种有少量关联。研究人员总结说，虽然目前的研究显示，乳制品的摄取量和睾丸癌的患病概率增加似有关系，但在睾丸癌的成因中，饮食结构到底扮演着何种角色还需进一步研究。

10. 多吃酸菜易导致食管癌

许多人喜欢食用酸菜，不少市民还大量购买白菜自己腌制。但科学资料显示，常吃酸菜会对身体造成损害。因为在酸菜缸中，人们常可见到缸里像长霉一样，有一层白色的霉苔。科学家从白色霉苔里分离出一种“地霉菌”，用于动物实验中发现，

“地霉菌”可促进亚硝胺生成，而亚硝胺对小鼠胃及大鼠食管有致癌作用。另外，一些其他的细菌也可能在制作过程中混入酸菜，在细菌的作用下，酸菜中的硝酸盐非常容易还原成亚硝酸盐。亚硝酸盐摄入人体后，能与血红蛋白结合成高铁血红蛋白，使人体出现紫绀等缺氧症状，还容易生成亚硝胺类致癌物质。流行病学调查数据显示，食用酸菜的总量与当地食管癌的死亡率成正比。据统计，食用酸菜越多、时间越长，食管癌的发病率越高。

11. 高温炒菜易致癌

很多人炒菜时喜欢用高温爆炒，习惯于等到锅里的油冒烟了才炒菜，这种做法是很不科学的。因为高温油不但会破坏食物的营养成分，还会产生一些过氧化物和致癌物质。建议先把锅烧热再倒油，这时就可以炒菜了，不用等到油冒烟了才放菜。

12. 卤水久煮有致癌风险

卤水食品是广东人餐桌上常见的菜式，更是粤菜中非常有名的招牌菜之一。为了让食品更入味，卤制的时间以及卤汁的制作都非常重要。卤水反复用，可谓烹制卤水食品的一道基本工艺。制作卤水需要很多材料，比如花椒、八角、桂皮、小茴香等多种香料和药材，如果煮的时间不够长，卤水汁的味道不出来，影响口感。地道潮汕卤水食品的制作，制一锅卤水起码得用上两三天，至于这些卤水最长会用多久，则每家店有每家店的做法。

近日，香港媒体报道台湾辅仁大学有研究指出，卤味加热超过3小时会产生胆固醇氧化物，并称该物质有致癌风险。

哪些烹饪方法会致癌

中国菜的美味有口皆碑，与生食相比，烹饪后的食物色艳、香喷、味多，不但可以激发食欲，而且还可以增加营养、促进消化吸收。但如果烹饪方法不当，不但会破坏食物营养，还会产生致癌、促癌物质。



1. 煎炸

炒、煎、炸等均要用油，但油的温度绝对不能过高，煎炸时间不能过长，食油不能反复加热。食油加热到270℃时冒出的烟雾及其凝聚物对人体均有致癌作用。故煎炸油条、麻圆等的食油不能长期反复使用。

2. 烘焙

咖啡焙焦时，其3、4-苯并芘的含量增加20倍，故不能焙焦咖啡。当然，用现代化设备焙制咖啡，饮用不过量，3、4-苯并芘含量是不易致癌的。

3. 烧烤

近年来，野外烧烤的吸引力亦不小，参与者众多。但对烧烤食品进行分析发现，其含有的3、4-苯并芘致癌物主要来自木炭烟雾的污染。野外用松果、树枝、炭纸烧烤食物，其3、4-苯并芘含量极高，皆不可取。

4. 熏制

我国有些地方盛吃火腿、熏鱼、熏肉，但熏制食品中的亚硝胺致癌物含量一般都很高。智利沿海地区的居民有长期吃熏鱼的习惯，患消化道、呼吸道的发病率就比内地不吃熏鱼者为高。