

SHAN SHI YING YANG FANG AI



膳食营养防癌

300 问

王金荣 编著



上海科学技术文献出版社

膳食营养防癌 300 问

王金荣 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

膳食营养防癌300问 / 王金荣编著. — 上海: 上海科学技术文献出版社, 2003.1

ISBN 7-5439-2036-0

I.膳… II.王… III.①癌—预防(卫生)—问答
②癌—关系—食品营养—问答 IV.R730.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 080571 号

责任编辑: 吕梅萍

封面设计: 何永平

膳食营养防癌 300 问

王金荣 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 22 号 邮政编码 200031)

全 国 总 经 销

上海教育学院印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 6.75 字数 151 000

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—6 000

ISBN 7-5439-2036-0/R · 538

定价: 12.80 元



前 言

近 50 年来,我国的社会经济得到了快速的发展,人民生活水平显著提高,居民的健康状况明显改善,人群疾病流行模式发生明显的变化。传染病、母婴疾病得到控制,转变为以癌症、心脏病、脑血管病等慢性非传染疾病为主要疾病和死亡原因的模式。每年有 160 万新发现的癌症患者,死亡人数高达 130 万,是城市第一位、农村第二位的死亡原因。从 1997 年以来一直是危害健康的主要杀手,这决非是“危言耸听”,目前,已引起人们的广泛重视。

虽然癌症的病因至今尚未清楚,但是通过大量的流行病学调查、动物实验和临床研究,医学专家认为 80%~90% 的癌症病因与环境因素有关,其中 35%~40% 与不合理的膳食营养和饮食习惯相关。

癌症的发生、发展有一个长期、持续的过程,癌前病变大约要经过 10~30 年,如果能及时预防治疗,病变可以逆转。从得癌到出现临床症状的亚临床期,有时长达 5 年时间,如果能早期发现、早期治疗就可以



膳食

获得较好的疗效。所以,防治癌症的关键在于“三早”,就是早预防、早发现、早治疗。

早在2000多年前的中医名著《黄帝内经》中已有“上工治未病”的预防医学思想,指出一个好的医生应该重视预防疾病,对癌症尤为重要。“山穷水尽疑无路,柳暗花明又一村”。根据目前掌握的知识,不必谈癌色变,世界卫生组织(WHO)的专家预言,如果采取正确的措施,有足够的资源,继续开展有目的性的研究工作,现在1/3的癌症是可以预防的。

肿瘤防治的科普作品浩如烟海,专著论文厚如砖墙。本书针对癌症预防、防治过程中,食物、营养与癌症有关的相关内容,作一介绍,内容力求深入浅出,通俗易懂,实用方便,力求为人们预防癌症以及癌症康复患者提供帮助。

王金荣

2002年8月



目 录

一、癌症与食物

- | | | | |
|------------------------------|-----|---------------------------------|------|
| 1. 什么叫肿瘤? | (1) | | (9) |
| 2. 良性肿瘤和恶性肿瘤有
什么不同? | (1) | 13. 哪些人容易患食道癌?
..... | (10) |
| 3. 什么叫癌前期病变?
..... | (2) | 14. 哪些人容易患胃癌?
..... | (10) |
| 4. 什么叫癌症的高危人群?
..... | (3) | 15. 哪些人容易患肝癌?
..... | (10) |
| 5. 引起癌症的常见原因有
哪些? | (4) | 16. 哪些人容易患大肠癌?
..... | (11) |
| 6. 癌症是怎样形成的?
..... | (4) | 17. 哪些人容易患乳腺癌?
..... | (11) |
| 7. 癌从口入有什么根据?
..... | (5) | 18. 哪些人容易患宫颈癌?
..... | (11) |
| 8. 饮食中有哪些常见的致
癌因素? | (5) | 19. 食物为什么能防癌?
..... | (12) |
| 9. 怎样早期发现癌症的蛛
丝马迹? | (7) | 20. 食物为什么有抗化学致
癌物的功效? | (12) |
| 10. 怎样早期诊断发现肿
瘤? | (8) | 21. 食物为什么能控制失控
的细胞生长? | (13) |
| 11. 为什么癌症可以预防?
..... | (9) | 22. 食物为什么能限制肿瘤
的营养和生长? | (13) |
| 12. 哪些人容易患肺癌? | | 23. 食物为什么能抗自由基 | |



- 防癌? (13)
24. 为什么绿色食品是主要的抗癌食品? (14)
25. 绿色食品是不是都是绿色的? (15)
26. 口腔癌与哪些饮食因素有关? (15)
27. 食道癌与哪些饮食因素有关? (16)
28. 胃癌与哪些饮食因素有关? (17)
29. 大肠癌与哪些饮食因素有关? (18)
30. 肝癌与哪些饮食因素有关? (18)
31. 胰腺癌与哪些饮食因素有关? (19)
32. 乳腺癌与哪些饮食因素有关? (20)
33. 鼻咽癌与哪些饮食因素有关? (20)
34. 肺癌与哪些饮食因素有关? (21)
35. 其他癌与哪些饮食因素有关? (21)

二、膳食防癌原则

1. 不要忘记减少患癌症的3个要点? (23)
2. 不要以为癌症同饮食的关系不大? (23)
3. 一个健康人一天需要多少能量? (23)
4. 我们应该怎样“吃”? (24)
5. 老年营养饮食新标准是什么? (25)
6. 我国市民的膳食结构合理吗? (26)
7. 什么叫宝塔形膳食结构? (26)
8. 什么叫防癌食物? (27)
9. 防癌食物研究现状怎么样? (27)
10. 膳食防癌的原则是什么? (28)
11. 专家怎样评述膳食防癌的作用? (28)
12. 世界癌症基金会的饮食预防癌症14法是什么? (29)
13. 我国防癌膳食的建议有哪些? (30)
14. 国际公认的饮食防癌



- “十要”是什么? (31)
15. 美国防癌饮食标准是什么? (31)
16. 日本预防癌症的饮食提案是什么? (32)
17. 怎样从吃预防食道癌? (32)
18. 怎样从吃预防胃癌? (33)
19. 怎样从吃预防大肠癌? (33)
20. 怎样从吃预防肝癌? (34)
21. 怎样从吃预防鼻咽癌? (34)
22. 怎样从吃预防肺癌? (34)
23. 怎样从吃预防乳腺癌? (35)
24. 怎样从吃预防子宫癌? (35)

三、营养与防癌

1. 人体由哪些营养成分组成? (36)
2. 营养与健康有什么关系? (37)
3. 蛋白质与健康有什么关系? (37)
4. 食物中的蛋白质有什么不同? (38)
5. 蛋白质是否吃得越多越健康? (39)
6. 哪些食物中的蛋白质营养价值高? (39)
7. 脂肪与健康有什么关系? (40)
8. 脂肪吃得多好,还是少好? (40)
9. 哪些食物的脂肪含量高? (41)
10. 胆固醇与健康有什么关系? (42)
11. 常见食物的胆固醇含量如何? (43)
12. 碳水化合物与健康有什么关系? (44)
13. 人体的碳水化合物从哪里来? (44)
14. 维生素与健康有什么关系? (45)
15. 维生素 A 分几种,各有何作用? (46)



- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| 16. 维生素 A 与健康有什么关系? (46) | 26. 矿物质与健康有什么关系? (52) |
| 17. 哪些食物富含维生素 A? (47) | 27. 硒与健康有什么关系? (52) |
| 18. 维生素 A 能预防哪些癌症? (48) | 28. 哪些食物富含硒? ... (53) |
| 19. 维生素 C 与健康有什么关系? (48) | 29. 钙与健康有什么关系? (53) |
| 20. 哪些食物富含维生素 C? (49) | 30. 含钙量高的食物有哪些? (54) |
| 21. 维生素 E 与健康有什么关系? (50) | 31. 碘与健康有什么关系? (54) |
| 22. 哪些食物富含维生素 E? (50) | 32. 锌与健康有什么关系? (55) |
| 23. 维生素 D 与健康有什么关系? (51) | 33. 膳食纤维与健康有什么关系? (56) |
| 24. 哪些食物富含维生素 D? (51) | 34. 哪些食物富含纤维素? (56) |
| 25. 维生素 B 与健康有什么关系? (52) | 35. 营养不良有什么信号? (57) |

四、烹饪与防癌

- | | |
|--------------------------------|----------------------------|
| 1. 中国传统烹饪法为何产生致癌物少? (59) | 4. 做菜作料为什么不能太多? (60) |
| 2. 炒菜时怎样防癌? (59) | 5. 烧烤美食为何不能贪嘴? (61) |
| 3. 如何减少煎炸食品中的致癌物? (60) | 6. 熏制食品为啥要少吃? (61) |



- | | |
|------------------------------|---------------------------------|
| 7. 过食台湾香肠容易致癌吗? (62) | 15. 烹饪掌勺用什么油好? (65) |
| 8. 卤菜熟肉不可大吃特吃吗? (62) | 16. 炒菜用油为什么不能太多? (66) |
| 9. 烘焙面包、咖啡是否安全? (62) | 17. 防癌学做“无烟菜”是否小题大做? (67) |
| 10. 为啥烹饪要切忌焦糊? (63) | 18. 品尝美味的最佳温度是多少? (67) |
| 11. 怎样煎炸才有利防癌? (63) | 19. 我们常吃的食品有多少热量? (68) |
| 12. 为什么老火熬汤易得癌? (64) | 20. 为什么说果蔬沙拉好处多? (69) |
| 13. 烹饪人员为什么易患肺癌? (64) | 21. 为什么要小心沙拉成陷阱? (69) |
| 14. 为什么高温炒菜易诱发肺癌? (65) | 22. 为什么汉堡包也可能致癌? (70) |

五、五味防癌

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 1. 饮食口味与健康有什么关系? (71) | 6. 为什么食盐过多可致癌? (73) |
| 2. 酸味与健康有什么关系? (71) | 7. 长期吃咸猪肉可导致胃癌吗? (74) |
| 3. 吃酸菜为什么会致癌? (72) | 8. 为什么食卤鱼(咸鱼)易患鼻咽癌? (74) |
| 4. 为什么吃醋防癌也有道理? (72) | 9. 没有腌透的咸菜能不能吃? (75) |
| 5. 防癌不妨尝尝带苦味的蔬菜、瓜果? (73) | 10. 酱油会不会诱发癌症? (75) |



- | | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 11. 吃豆瓣酱会不会致癌?
..... (76) | 有益? (77) |
| 12. 生吃鱼露容易得胃癌
吗? (76) | 15. 甜食与乳腺癌有什么关
系? (77) |
| 13. 防癌为什么要限制吃
糖? (77) | 16. 为什么过食辛辣易得
癌? (78) |
| 14. 为什么吃糖醋鱼对防癌 | 17. 为什么吃“花馍”不能成
风? (78) |

六、五谷杂粮防癌

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. 为什么五谷杂粮能防癌?
..... (80) | 11. 为什么多吃红薯能防
癌? (86) |
| 2. 粮油食品中有哪些抗癌
成分? (80) | 12. 为什么多吃薯蓣能防
癌? (86) |
| 3. 哪些粮食和油对防癌有
利? (81) | 13. 为什么多吃黑米能防
癌? (87) |
| 4. 为什么白米、白面不一定
比粗粮好? (82) | 14. 为什么多吃马铃薯能防
癌? (87) |
| 5. 发芽的花生为什么不能
吃? (82) | 15. 为什么多吃芝麻能防
癌? (87) |
| 6. 为何长期食用霉变粮油
食品易致癌? (83) | 16. 为什么多吃苡米能防
癌? (88) |
| 7. 怎样防霉去毒? (84) | 17. 为什么多吃豆腐能防
癌? (88) |
| 8. 为什么肠癌惧怕淀粉?
..... (84) | 18. 为什么喝豆浆可以降低
3种癌的危险? (89) |
| 9. 为什么多吃玉米能防癌?
..... (84) | 19. 喝豆浆有哪五忌? ... (89) |
| 10. 为什么多吃大豆能防
癌? (85) | 20. 为什么劝君吃些豆腐
渣? (89) |



- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| 21. 为什么用化学物发的豆
芽不能吃? (90) | 23. 黑色食品防癌为什么受
青睐? (90) |
| 22. 柏油路上晒粮食为何要
制止? (90) | 24. 去粗取精米糠中也有抗
癌成分? (91) |

七、蔬菜防癌

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| 1. 哪些蔬菜有防癌作用?
..... (92) | 12. 为什么芦笋能防癌?
..... (98) |
| 2. 蔬菜抗癌哪种效果好?
..... (92) | 13. 为什么多吃苦瓜可防癌?
..... (99) |
| 3. 蔬菜等绿色食品中有哪
些防癌物质? (93) | 14. 为什么多吃刀豆可防癌?
..... (99) |
| 4. 蔬菜能抑制化疗药物的
毒性对不对? (93) | 15. 为什么多吃茄子可防癌?
..... (100) |
| 5. 哪些植物有促癌作用?
..... (94) | 16. 为什么多吃莼菜能防癌?
..... (100) |
| 6. 为什么蕨类植物要少吃?
..... (94) | 17. 西红柿防癌生吃还是熟
吃好? (100) |
| 7. 为什么十字花科植物可
防癌? (95) | 18. 吃西红柿预防前列腺癌
有没有根据? (101) |
| 8. 为什么防癌要多吃蒜科
植物? (95) | 19. 为什么吃萝卜、胡萝卜
防癌吃法有讲究? ... (101) |
| 9. 为什么多吃姜科植物能
防癌? (96) | 20. 有虫眼的菜就无害吗?
..... (102) |
| 10. 为什么多吃伞形科植物
可以防癌? (97) | 21. 蔬菜喷农药后几天才能
吃? (102) |
| 11. 食用菌为什么能防癌?
..... (98) | 22. 蔬菜生食防癌各有利弊
吗? (103) |



- | | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| 23. 我们吃的食物到底是安全? (104) | 26. 为何常吃富含植物雌激素食品能防癌? (105) |
| 24. 哪些蔬菜污染少? ... (104) | 27. 怎样减少蔬菜营养素的损失? (106) |
| 25. 隔夜炒好的蔬菜应少吃吗? (105) | |

八、水果防癌

- | | |
|-----------------------------|--------------------------------|
| 1. 哪些瓜果有防癌作用? (111) | |
| (107) | 9. 为什么多吃番木瓜能防癌? (111) |
| 2. 为什么多吃猕猴桃可防癌? (107) | 10. 为什么多吃西瓜能防癌? (112) |
| 3. 为什么多吃杏仁子能防癌? (108) | 11. 为什么多吃大枣能防癌? (112) |
| 4. 为什么多吃刺梨能防癌? (108) | 12. 为什么多吃苹果能防癌? (113) |
| 5. 为什么多吃无花果能防癌? (109) | 13. 为什么多吃甘蔗能防癌? (114) |
| 6. 为什么多吃柑橘能防癌? (109) | 14. 信不信香蕉也有抗癌作用? (114) |
| 7. 为什么多吃草莓能防癌? (110) | 15. 哪些水果、蔬菜的皮最好不吃? (115) |
| 8. 为什么多吃百合能防癌? (116) | |

九、鸡鸭鱼肉防癌

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. 哪些禽蛋鱼肉有利于防癌? (116) | 3. 癌症患者能不能吃鸡? (117) |
| 2. 为什么肉不能吃得太多? (116) | 4. 常吃鸡、鸭屁股会致癌吗? (118) |



- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| 5. 长肿瘤的鸡、鸭能不能吃? (118) | 14. 哪些海产品有防癌作用? (123) |
| 6. 动物的癌症会不会传染给人? (119) | 15. 甲鱼能不能抗癌? (124) |
| 7. 为什么多吃鸡蛋能防癌? (119) | 16. 为什么多吃蚌肉能防癌? (124) |
| 8. 为什么畸形的蛋鱼瓜果不能吃? (120) | 17. 为什么多吃青鱼能防癌? (125) |
| 9. 为什么多吃猪血能防癌? (120) | 18. 为什么多吃蚯蚓能防癌? (126) |
| 10. 为什么多吃牛肉能防癌? (121) | 19. 为什么污染水域的水产品不能吃? (126) |
| 11. 为什么多吃鸡肉能防癌? (122) | 20. 为什么喝牛奶可防癌? (127) |
| 12. 为什么吃鹅血能防癌? (122) | 21. 为什么多吃蜂蜜能防癌? (127) |
| 13. 为什么吃蛇肉能防癌? (123) | 22. 蜜胶为什么能防癌? (128) |

十、海鲜防癌

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 1. 为什么多吃带鱼能防癌? (130) | 5. 为什么多吃鲍鱼能防癌? (132) |
| 2. 为什么多吃海带能防癌? (130) | 6. 为什么多吃对虾能防癌? (133) |
| 3. 为什么多吃紫菜能防癌? (131) | 7. 为什么多吃鲨鱼能防癌? (133) |
| 4. 为什么多吃海参能防癌? (131) | 8. 为什么多吃文蛤能防癌? (134) |



- | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| 9. 为啥水发海鲜、动物内脏
不能吃? (135) | 10. 为什么不能生吃海鱼、
虾子? (135) |
|------------------------------------|-----------------------------------|

十一、食品添加剂与防癌

- | | |
|--|--------------------------------------|
| 1. 食品中使用添加剂是否
安全? (136) | 8. 哪些合成甜味剂有致癌
作用? (140) |
| 2. 为什么要小心防腐剂的
隐性伤害? (136) | 9. 哪些天然甜味剂有抗癌
作用? (140) |
| 3. 什么样的防腐剂是安全
的? (137) | 10. 味精会不会致癌? ... (141) |
| 4. 常用的食品防腐剂有哪
些? (138) | 11. 糖精有致癌危险吗?
..... (141) |
| 5. 食用色素与癌症有什么
关系? (138) | 12. 专家为何建议要少吃红
肉? (142) |
| 6. 为什么要减少肉类制品
中的添加剂亚硝酸盐?
..... (139) | 13. 肉食中残留的合成激素
会不会致癌? (143) |
| 7. 哪些可以作为亚硝酸盐
的替代品? (139) | 14. 吃辐射处理的食物会不
会致癌? (143) |
| | 15. 怎样看待新型食品的安
全性? (144) |

十二、饮水与防癌

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------|
| 1. 水质污染是致癌的一大
祸害吗? (146) | 5. 喝茶防癌是否可信?
..... (148) |
| 2. “健康水”有什么标准?
..... (146) | 6. 喝茶防癌有没有根据?
..... (148) |
| 3. 喝自来水是否都安全?
..... (147) | 7. 什么样的茶叶不能用?
..... (149) |
| 4. 自来水怎样饮用才安全?
..... (149) | |



- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| 8. 喝隔夜茶会不会得癌?
..... (149) | 11. 净水器使用不当也会致
癌? (150) |
| 9. 哪5种开水不能喝?
..... (150) | 12. 喝水多会不会生癌?
..... (151) |
| 10. 为什么不要忽视水垢的
危害? (150) | 13. 电热饮水机对防癌不
利? (151) |

十三、饮食习惯与防癌

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 1. 防癌为什么要节食减肥?
..... (153) | 12. 过量饮酒会不会致癌?
..... (160) |
| 2. 减肥防癌饮食要注意什
么? (153) | 13. 为什么暴饮可以导致癌
细胞扩散? (160) |
| 3. 减肥降脂吃什么? ... (154) | 14. 为什么常吃烫食易得口
腔、食道癌? (161) |
| 4. 吃素食是否有利健康?
..... (155) | 15. 为什么鲜肉反复冷冻易
生致癌物? (161) |
| 5. 一日三餐为何不能一成
不变? (155) | 16. 不要低估食品冷藏对预
防胃癌的作用? (162) |
| 6. 为什么食谱常变有助防
癌? (156) | 17. 蔬菜为啥不能在冰箱里
久放? (162) |
| 7. 为什么细嚼慢咽也防癌?
..... (157) | 18. 霉菌是不是都会产生毒
素? (162) |
| 8. 如何避开癌症的重要诱
因“偏食”? (157) | 19. 可以致癌的霉菌毒素有
哪些? (163) |
| 9. 为何要关注白色食物的
负面影响? (158) | 20. 食物上残留的农药能引
起癌症吗? (164) |
| 10. 喝热咖啡有助抗癌有什
么根据? (159) | 21. 报纸包食品会不会得癌? |



- (164) 27. 为什么最好用木质砧板? (167)
22. 用塑料袋装食品会得癌吗? (165) 28. 常用铝制器皿会致癌吗? (167)
23. 有色塑料食具切莫存放酸性食物? (165) 29. 微波炉有防癌功效? (168)
24. 为什么不能用洗涤剂清洗餐具、瓜果? (166) 30. 饮食巧解“夫妻癌”? (168)
25. 为什么餐巾纸不能放心用? (166) 31. 为什么经常吃夜宵容易患胃癌? (169)
26. 为什么搪瓷食具不能烧煮食物? (167)

十四、饮食养生与防癌

1. 中医食疗防癌有什么意义? (170) 8. 防癌饮食为什么要“以素为主,荤素搭配”? (174)
2. 我国传统的饮食观念是什么? (170) 9. 防癌饮食为什么要“合理烹饪,避免焦糊”? (175)
3. 101位百岁老人的长寿防癌启迪? (171) 10. 防癌饮食为什么要“五味调和,切忌偏嗜”? (176)
4. 中医四季食疗养生的原则是什么? (172) 11. 防癌为什么要“饮食有节,贵在坚持”? (176)
5. 食物的四性(四气)指什么? (173) 12. 哪些中药可以食用? (177)
6. 常见的食物有哪些偏性? (173) 13. 哪些中药能杀伤癌细胞? (177)
7. 防癌膳食为什么要“五谷为主,粗细搭配”? (174)