

震惊医界的癌症饮食疗法，即使对于末期、转移、复发的癌症，有效率仍高达**64.5%**

# 癌细胞害怕 我们这样吃

{ 40年临床研究 + 14年追踪调查 独创济阳式食疗法 }

[日] 济阳高穗 主编 鲁雯霏 译

日本消化外科名医 济阳式食疗法创始人

现在知道还不晚

**35% ~ 40%**

病从口入，近四成癌症是吃出来的

**41%**

超过四成的癌症是可以通过饮食预防的

**53%**

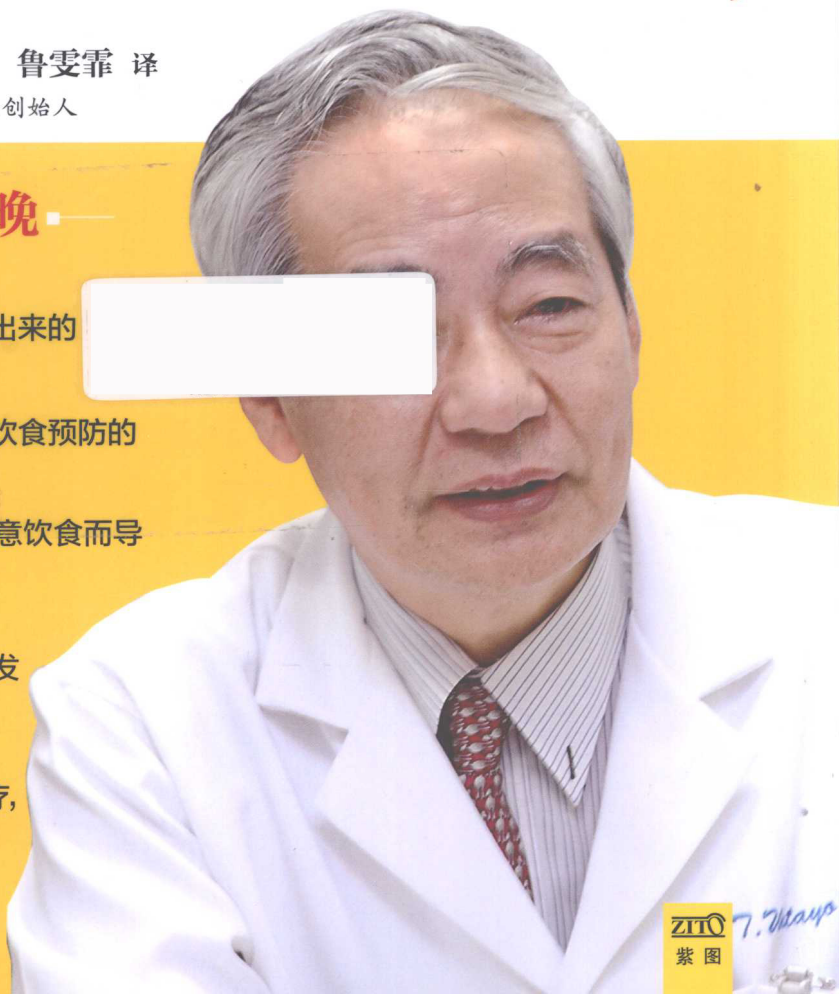
五成以上的癌症患者因不注意饮食而导致癌症恶化

**68%**

近七成的人每天都在食用诱发癌症的食物

**90%**

只有注意饮食，早发现早治疗，才能达到九成的癌症治愈率

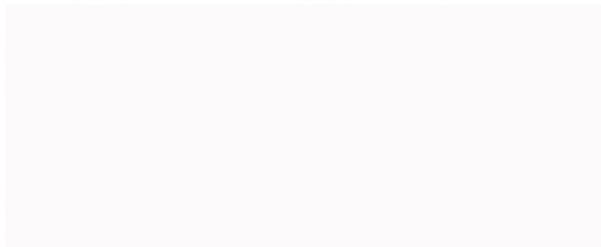



# 癌细胞害怕 我们这样吃

{ 40年临床研究 + 14年追踪调查 独创济阳式食疗法 }

[日] 济阳高穗 主编 鲁雯霏 译

日本消化外科名医 济阳式食疗法创始人



 江西科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

癌细胞害怕我们这样吃 / (日) 济阳高穗主编 ; 鲁雯霏译 .

— 南昌 : 江西科学技术出版社 , 2015.1

ISBN 978-7-5390-5147-5

I . ①癌… II . ①济… ②鲁… III . ①癌-食物疗法

IV . ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 281514 号

版权登记号: 14-2014-302

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.kcalxkkcalcsb.com>

选题序号: ZK2014394 图书代码: D14201-101

GAN GA KIERU TABEMONO JITEN

Copyright © 2011 by Takaho WATAYO

Photograph by Kenji MIMURA, Illustrations by Mie TOKURA

First published in Japan in 2011 by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.

through CREEK & RIVER CO., LTD. and CREEK & RIVER SHANGHAI CO., Ltd.

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目策划 / 设计制作 / 紫圖圖書 

责任编辑 / 孙开颜

特约编辑 / 宣佳丽 青政

日方版式 / HIROKO TAKAGI

日方设计 / Center Media (池江慎也)

日方编辑 / 大政智子 山本雄二 田中澄人

山下祥 山口祥子

## 癌细胞害怕我们这样吃

(日) 济阳高穗 主编 鲁雯霏 译

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 720 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 10

字 数 120 千

版 次 2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5147-5

定 价 39.90 元

赣版权登字-03-2014-345 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

# 目录

阅读导航····· 8

## 序言

### 抗癌效果惊人的济阳式食疗法

有效率高达64.5%的济阳式食疗法····· 10  
济阳式食疗法的8大原则····· 12  
诱发癌症的因素多半是“病从口入”····· 14  
正确的饮食助你远离癌症····· 16  
从今天开始改善体质····· 18

## 第1章

### 这样吃，才能消灭癌细胞

坚持半年至1年，你的身体将焕然一新····· 20  
免疫力是抗癌的关键····· 22  
①提高免疫力的食物····· 24



②活跃三羧酸循环的食物 .....	26
③平衡矿物质群的食物 .....	28
④改善肠道环境的食物 .....	30
一目了然! 防癌食物的食用方法 .....	32
消灭癌细胞的食材组合 .....	34

## 第2章

### 防治癌症的一周餐单

济阳式食疗法会不会太严苛? .....	36
新鲜挤榨的果汁最有效 .....	38
济阳式食疗法的基础果汁 .....	40

#### 防治癌症的一周餐单

星期一 早餐···42 午餐···43 晚餐···44
星期二 早餐···46 午餐···47 晚餐···48
星期三 早餐···50 午餐···51 晚餐···52
星期四 早餐···54 午餐···55 晚餐···56
星期五 早餐···58 午餐···59 晚餐···60



星期六 早餐…62 午餐…63 晚餐…64

星期天 早餐…66 午餐…67 晚餐…68

制作低盐饮食的要点……………70

## 第3章

### 让癌细胞都害怕的食物

#### 蔬菜·薯类·谷类

卷心菜…72 / 西蓝花…73 / 白萝卜…74

芜菁…75 / 小白菜…76 / 茼蒿…77

菠菜…78 / 明日叶…79 / 油菜花…80

王菜…81 / 红叶生菜…82 / 芦笋…83

胡萝卜…84 / 辣椒…85 / 番茄…86

黄瓜…87 / 茄子…88 / 南瓜…89

洋葱…90 / 葱…91 / 韭菜…92

大蒜…93 / 马铃薯…94 / 番薯…95

山药…96 / 大豆…97 / 糙米…98

荞麦…99



#### 水果

苹果…100 / 柠檬…101 / 柑橘…102

香蕉…103 / 浆果类…104

梅脯…106 / 番木瓜…107



#### 藻类·菌类

藻类…108 / 菌类…109

## 香辛料·饮品

香草···110 / 生姜···112 / 芝麻···113  
山葵···114 / 姜黄···115 / 绿茶···116  
红茶···117 / 咖啡···118 / 可可···119  
蜂蜜···120 / 梅酒···121

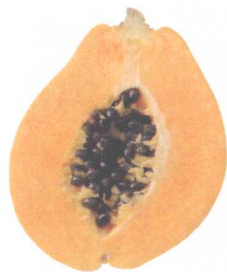
## 动物性食品

鸡肉···122 / 鸡蛋···123 / 青背鱼类···124 / 鲑鱼···125  
贝类···126 / 甲壳类···127 / 酸奶···128

## 第4章

### 这样吃，容易诱发癌症

诱发癌症的动物性蛋白质 ····· 130  
脂质中含有的有益物质和有害物质 ····· 132  
食品添加剂会诱发癌症 ····· 136  
提高患癌风险的烟草与酒精 ····· 138



应该了解的农药危害·····	140
到底什么是安心、安全的水? ·····	141
食物与癌症的关系一览表 ·····	142
食物在人体内产生能量的过程 ·····	144

第5章

## 改善癌症体质所必需的营养素

新陈代谢的三大基础营养素 ·····	146
新陈代谢中不可缺少的维生素 ·····	148
维持生命所必需的矿物质 ·····	150

### 附录

有效抗癌的营养素·····	152
---------------	-----






# 癌细胞害怕 我们这样吃

{ 40年临床研究 + 14年追踪调查 独创济阳式食疗法 }

〔日〕济阳高穗 主编 鲁雯霏 译

日本消化外科名医 济阳式食疗法创始人



 江西科学技术出版社

## 前言

距离 2008 年《这样做，让癌症消失》一书出版已经过去 7 年，而从相信《用饮食治愈癌症》一书开始，我关注饮食疗法已经有近 20 年了。与当时被看作是欺诈相比，如今，人们已经转变了对饮食疗法的看法。

当然，至今仍然能够听到不少“食疗治愈癌症真是荒谬”的声音，但我深知食疗与癌症的关系，并懂得如何通过饮食来改善、治愈癌症，因而才孜孜不倦地继续撰写这类书籍。这期间，很多在其他医疗机构被宣告为“束手无策”的中期、末期癌症患者，在接受了我的诊疗后，近半数成功生存下来。这些患者中有不少人给我寄来信件、电邮，说是通过坚持食疗，病症得以好转，最新的检验报告上大多都有诸如“癌细胞消失了”“肿瘤缩小了”等字眼。

听到这些患者的心声，高兴之余，我也深感一直坚持以饮食为中心研究营养、代谢疗法是正确的。

最近，我建立了一个诊查癌症、增进健康，名为“西台健康俱乐部”的团体。在团体活动中，除了演讲以外，我还开展了针对癌症患者的食疗体验活动，并让那些通过实践济阳式食疗法，成功战胜癌症的患者们发表感言。治疗癌症需要花费相当长的时间，即使治疗也并不一定能够得到好的疗效，既有出现奇迹的时候，也有毫无进展的时候，让患者们看到成功的希望显然是对他们最有力的鼓励。

说起来，我在癌症治疗中引入食疗法正是因为感受到了西医的局限，并且“多拯救一个患者也好”的心愿从未改变。

想要战胜癌症必需从改善饮食做起，希望本书能帮助到更多的患者及他们的家庭。

西台诊所院长 济阳高穗

# 目录

阅读导航····· 8

## 序言

### 抗癌效果惊人的济阳式食疗法

有效率高达64.5%的济阳式食疗法····· 10  
济阳式食疗法的8大原则····· 12  
诱发癌症的因素多半是“病从口入”····· 14  
正确的饮食助你远离癌症····· 16  
从今天开始改善体质····· 18

## 第1章

### 这样吃，才能消灭癌细胞

坚持半年至1年，你的身体将焕然一新····· 20  
免疫力是抗癌的关键····· 22  
①提高免疫力的食物····· 24



②活跃三羧酸循环的食物 .....	26
③平衡矿物质群的食物 .....	28
④改善肠道环境的食物 .....	30
一目了然！防癌食物的食用方法 .....	32
消灭癌细胞的食材组合 .....	34

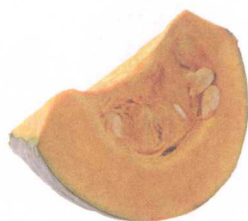
## 第2章

### 防治癌症的一周餐单

济阳式食疗法会不会太严苛？ .....	36
新鲜挤榨的果汁最有效 .....	38
济阳式食疗法的基础果汁 .....	40

### 防治癌症的一周餐单

星期一 早餐···42 午餐···43 晚餐···44
星期二 早餐···46 午餐···47 晚餐···48
星期三 早餐···50 午餐···51 晚餐···52
星期四 早餐···54 午餐···55 晚餐···56
星期五 早餐···58 午餐···59 晚餐···60



星期六 早餐…62 午餐…63 晚餐…64

星期天 早餐…66 午餐…67 晚餐…68

制作低盐饮食的要点……………70

## 第3章

### 让癌细胞都害怕的食物

#### 蔬菜·薯类·谷类

卷心菜…72 / 西蓝花…73 / 白萝卜…74

芜菁…75 / 小白菜…76 / 茼蒿…77

菠菜…78 / 明日叶…79 / 油菜花…80

王菜…81 / 红叶生菜…82 / 芦笋…83

胡萝卜…84 / 辣椒…85 / 番茄…86

黄瓜…87 / 茄子…88 / 南瓜…89

洋葱…90 / 葱…91 / 韭菜…92

大蒜…93 / 马铃薯…94 / 番薯…95

山药…96 / 大豆…97 / 糙米…98

荞麦…99



#### 水果

苹果…100 / 柠檬…101 / 柑橘…102

香蕉…103 / 浆果类…104

梅脯…106 / 番木瓜…107



#### 藻类·菌类

藻类…108 / 菌类…109

## 香辛料·饮品

香草…110 / 生姜…112 / 芝麻…113  
山葵…114 / 姜黄…115 / 绿茶…116  
红茶…117 / 咖啡…118 / 可可…119  
蜂蜜…120 / 梅酒…121

## 动物性食品

鸡肉…122 / 鸡蛋…123 / 青背鱼类…124 / 鲑鱼…125  
贝类…126 / 甲壳类…127 / 酸奶…128

## 第4章

### 这样吃，容易诱发癌症

诱发癌症的动物性蛋白质 .....	130
脂质中含有的有益物质和有害物质 .....	132
食品添加剂会诱发癌症 .....	136
提高患癌风险的烟草与酒精 .....	138



应该了解的农药危害·····	140
到底什么是安心、安全的水? ·····	141
食物与癌症的关系一览表 ·····	142
食物在人体内产生能量的过程 ·····	144

## 第5章

### 改善癌症体质所必需的营养素

新陈代谢的三大基础营养素 ·····	146
新陈代谢中不可缺少的维生素 ·····	148
维持生命所必需的矿物质 ·····	150

#### 附录

有效抗癌的营养素·····	152
---------------	-----



# 阅读导航

为了向您清楚地解说癌症与饮食的关系，首先在第1章中向您详细介绍能有效抗癌的营养素，第2章中为您提供1周的抗癌餐单，第3章中向您介绍有效抗癌的食物，共同构成简单易行的济阳式食疗法。

## 标签

第3章中将有效抗癌的各种效果特征分类为“免疫力”“肠道环境”“矿物质群平衡”“三羧酸循环”4种类型，每种食材具有哪种效果通过标签就能一目了然。

## 最新研究资料

内文中也会向您介绍有效抗癌的营养素，关于癌症与饮食的动物实验、调查结果等最新研究资料。

## 蔬菜 · 薯类 · 谷类

### 抗癌效果惊人的硫化物

卷心菜的营养素中最具有抗癌效力的当属其中的异硫氰酸酯，这是十字花科蔬菜中含有的一种硫化物，能有效抑制致癌物质从而达到预防癌症的目的。

有报告指出，异硫氰酸酯能有效抑制由烟草中的致癌物所引发的肺癌、肝癌、胃肠癌等癌症。

另一个为人所知的营养素是过氧化物酶。过氧化物酶是一种能成为辛辣味来源的成分，具有解除亚硝酸等致癌物毒性的作用。

美国国立癌症研究所发表的《防癌食品金字塔》中指出，卷心菜名列防癌食品名单第2位。

### 有效抗癌的食材组合

卷心菜中并不含有太多的β-胡萝卜素，因此与黄绿蔬菜一起食用效果更佳。

**富含β-胡萝卜素的的食物**  
菠菜78页、西兰花73页、小白菜78页

### 对应餐单

40页 45页

## 抗癌食材组合

一种食材中并不能包含所有有效抗癌的营养素，为了弥补食材中所缺乏的营养素，另外向您介绍用于搭配食用的有益食材。



免疫力

肠道环境

## 卷心菜

有效抗癌的优良食材，大获好评

### 卷心菜的基本资料

#### 基本资料

十字花科芸薹属 时令季节：春季、冬季

能量 (100g)..... 23kcal

#### 富含的营养素

维生素C (100g)..... 41mg

维生素K (100g)..... 78μg

泛酸 (100g)..... 0.22mg

#### 有效抗癌的营养素

异硫氰酸酯 (152页)、过氧化物酶 (156页)、维生素C (25页)、维生素U (155页)

#### 对抗癌症类型

肺癌、肝癌、胃癌、肠癌、膀胱癌

## 基本资料

简单明了地介绍了食材的时令、能量、富含哪些抗癌营养素、对于哪种癌症有效等基本资料。含量较多的营养素按照每100g食物中的含量来表示。本书出现的能量单位以kcal来表示，1kcal约合4184焦耳(J)。

### 富含维生素C、维生素U

另外，卷心菜中还富含能有效预防癌症的维生素。有报告指出卷心菜中的维生素C具有防癌效果，能缩小膀胱癌、大肠癌的肿瘤病灶。

经加热后会至少流失一半维生素C含量，切碎水洗也会造成20%的流失。

另外，卷心菜中还含有能保护胃肠黏膜、预防及改善胃十二指肠溃疡的维生素U。丰富的膳食纤维能通畅宿便，调整肠道环境，有益于预防以大肠癌为首的生活习惯病。

## 对应餐单

第2章中为您介绍1周的饮食餐单。对应餐单标明了食材的餐单页，请作为参考。



序言

# 抗癌效果惊人的 济阳式食疗法

