

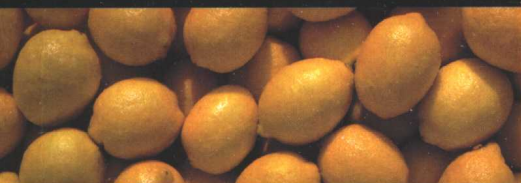
健康优选 第3卷

钟南山院士 / 作序

肖斌权教授 / 主编

时 月等 / 编著

抗



病



王

抗病营养 优选手册

防癌抗癌营养优选 眼部健康营养优选
肠道健康营养优选 生命活力营养优选
脑部健康营养优选 护肝清肺营养优选
女性健康营养优选 男性健康营养优选
心血管健康营养优选

广东省出版集团
广东经济出版社

健康优选 第3卷

抗病王

抗病营养优选手册

钟南山院士 / 作序

肖斌权教授 / 主编

毛世屏 / 总策划

时月 秦放 毛俪蓉 / 编著

汤楠 邝燕华 / 绘图

广东省出版集团

广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

抗病王/肖斌权主编. —广州: 广东经济出版社,
2005. 9

(健康优选系列丛书)

ISBN 7-80728-104-9

I. 抗… II. 肖… III. 食品营养: 合理营养
IV. R151.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 104991 号

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	广州市官侨彩印有限公司(广州市番禺区石楼镇官桥村)
开本	889 毫米×1194 毫米 1/32
印张	8
字数	135 000 字
版次	2005 年 9 月第 1 版
印次	2005 年 9 月第 1 次
印数	1~10 000 册
书号	ISBN 7-80728-104-9/R·82
定价	19.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路永胜中沙 4~5 号 6 楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

本社网址: WWW.sun-book.com

· 版权所有 翻印必究 ·

序

食品安全问题、环境污染问题是关系到人民群众身体健康的重大问题，人们为之担忧、对之高度关注是有道理的。今天，食品不安全和各类环境污染已经成为一个很严重的问题，如果不采取相应的解决办法，那么几十年后，将不仅对人们的身体健康，而且对人们的安全造成严重的威胁。这个问题的严重性，怎么强调都不过分。

切实有效地解决食品安全问题和各类污染问题，不仅是国家和政府的重大责任，也是生产者、经营者、消费者等所有利益相关者的共同责任，是全社会的共同责任。对于广大消费者来说，提高食品安全、健康安全的意识，用科学知识来武装自己，增强自我保护的能力，也是非常重要的方面，万万不可忽视。而作为医学卫生工作者和出版工作者，积极从事普及健康安全知识的工作，乃是义不容辞的光荣责任。

由肖斌权主编、广东经济出版社出版的《食无毒》、《零污染》、《抗病王》三种健康科普知识读物与读者见面了，这是令人高兴的事情。这些书的内容抓住了人民群众最关切的健康安全问题，提供了相关的健康防护知识，而且尽力做到通俗浅显，实用为重，图文互补，以期让读者看得懂、学得会、用得上，可谓用心良苦，值得称道。

是为序。

中国工程院院士



2005年7月30日

主编的话

一个人、一个家庭的健康安全，涉及许多因素，其中有三件要事不可不知、不可不做，这就是预防食物中毒，预防生活污染，注重营养抗病。

许多读者可能会说，我们非常重视健康安全，但是我们深感无奈。是的，我们每天面对的生活实际让人颇为无奈：接连不断的食物中毒事件，防不胜防的、有毒有害的假冒伪劣产品，无所不在、有形无形的环境污染，形形色色、越来越多的都市病等等。这一切既是社会进步的副产物，同时又与政府的行政作为和监管力度有着很大关系。从个人的角度来说，有些事是不可抗拒的，也是无能为力的。比如说我们不能不呼吸空气，不能不购买食物，不能不使用各种生活用具和用品，不能不穿衣服。然而，当社会中有太多的危害健康的因素存在时，人们避无可避、防不胜防，自然就会产生无奈感和不安全感。因此，给广大市民一个健康安全的生活环境，毫无疑问是各级政府责无旁贷的重大职责。

那么个人有没有责任？当然有责任。首先，你不能无知。许多人对健康安全感到无奈，事实上与个人无知的关系更大。无知是健康最大的敌人。如果你不仅是在意识上重视健康安全，而且能够用健康生活的科学知识来武装自己，并且能够持之以恒地运用到日常生活的点点滴滴之中，形成许多健康生活好习惯，那么你不仅在很大程度上为你自己、你的家庭营造出一个健康生活小环境，你同时

也为整个社会的大环境的更健康、更安全，贡献了一分力量。比如说你不帮衬无证摊贩，有害健康的假冒伪劣产品就会失去市场；你拒绝使用一次性用品，城市垃圾产量将大幅减少，环境污染也将大大减轻；你少开私家车，多利用公共交通工具，就可以减少能源的使用，减轻城市的大气污染和噪音污染；你不随地吐痰、不吸烟，就可以大大减少对自己、对他人的健康危害，如此等等。事实上个人生活、家庭生活的健康水平是最具有关键意义的。社会环境再好，如果个人是“健康盲”，结果还是不健康。

因此，了解和掌握预防食物中毒，预防生活污染，注重营养抗病的有关知识，提高个人和家庭的健康知识素养和健康生活水平，在当前对于广大市民来说是最急需、最有用的。但是，让我们感到意外的是，在极其丰富的图书市场中，你很难找到防中毒、抗污染的健康知识读物，就算找到了也不好读，通篇的专业术语和化学符号，老百姓要看懂是有障碍的。这种读者急需而市场稀缺的状况，促使我们编写了这三本书。

我们的编写意图有三点：一是满足市民对健康安全的迫切需求，提供读者急需了解和掌握的健康知识，重点是预防食物中毒，预防生活污染的知识；二是消除阅读障碍，力求通俗浅显，务必让读者看得进、看得懂、愿意看；三是彻底实用化，所有绪论、概论、开场白一类的套话、废话一律取消，开门见山，直奔主题，重点回答“怎样做”。

通过这三点，我们希望这三本书真正能够帮助读者增加健康安全知识，提高自我保护能力，增进身体健康和家庭幸福。倘如此，则是我们的最大欣慰！

著名公共卫生教授

2005年7月30日

目录

A. 防癌抗癌营养优选



- ① 健康，从第一杯绿茶开始 14
——绿茶→茶多酚→最佳抗癌类黄酮
相关链接→ 生活中的 25 种致癌因素
- ② 番茄一定要吃 21
——番茄→番茄红素→最佳抗癌天然色素
相关链接→ 自由基与抗氧化剂
- ③ 人体健康与足下大地相通 30
——魔芋→硒元素→最佳抗癌微量元素
- ④ 越“臭”越健康 36
——大蒜→大蒜素→最佳抗癌硫化物
相关链接→ 抗癌高手红洋葱
- ⑤ 超级蔬菜家族 46
——十字花科蔬菜→多种抗癌化合物→抗癌强力兵团
- ⑥ 离人类越远越好 52
——食用菌→真菌多糖→最佳抗癌多糖体
相关链接→ 20 种防癌蔬菜

目录

B. 心血管健康营养优选



- ⑦ 爱上葡萄 60
——葡萄皮和籽→白藜芦醇、花青素原→强效抗氧化剂
相关链接→ 松树皮中的健康物质
- ⑧ 大海深处的抗病营养 67
——深海鱼油→ ω 3 脂肪酸→抗发炎天然良药
相关链接→ 吃对脂肪最重要
相关链接→ 抗发炎佳品姜黄
- ⑨ 心脏科医生都在吃的保心丸 81
——玉米胚芽→维生素E→强效抗氧化剂
相关链接→ 维生素指导方针
- ⑩ 蔬果颜色中的健康密码 89
——有色蔬果→类胡萝卜素→强效抗氧化剂
- ⑪ 大力水手的神奇食物 95
——菠菜→硫辛酸、谷胱甘肽→超级抗氧化剂
- ⑫ 伸出健康的橄榄枝 102
——橄榄油→油酸→第一健康食用油
相关链接→ 24 种食用油的脂肪酸含量表

目录

肠道健康营养优选



- ⑬ 怀念贫困年代的健康饮食 112
- 粗粮青菜→纤维素→肠道强效排毒剂
- 相关链接→ 膳食纤维的来源
- 相关链接→ 饮食金字塔图
- ⑭ 用好细菌战胜坏细菌 124
- 酸奶→乳酸杆菌、双叉杆菌→肠道细菌平衡
- 相关链接→ 壮大好细菌的果寡糖
- ⑮ 少“吃醋”，多吃醋 132
- 醋→有机酸→预防肠道疾病

生命活力营养优选



- ⑯ 细胞活力的催化剂 140
- 辅酶Q10→抗疲劳营养素
- ⑰ 导演一出青春不老剧 144
- 脱氢表雄酮(DHEA)→青春活力宝
- ⑱ 你的坏脾气从何而来? 149
- 葵花籽→钙与镁→大自然的心灵抚慰剂
- ⑲ 夜已深，你还在数羊吗? 154
- 褪黑素→天然安眠良药

目 录

- 20 谁动了你的好心情? 160
——圣约翰草→金丝桃素→天然百忧解
- 21 激活抗病免疫力 167
——紫锥花→抗感染首选良药

脑部健康营养优选

- 22 聪明叶片 174
——银杏叶→银杏内脂B→脑血管保护神
- 23 记忆脂质 180
——磷脂酰丝胺酸(PS)→脑细胞健康营养素
- 24 养脑浆果 185
——蓝莓→花青素原→对抗大脑老化素
- 25 要继续吃鸡蛋 190
——鸡蛋→胆碱→打造优秀大脑

护肝清肺营养优选

- 26 肝净无毒一身轻 196
——大叶蓟→水飞蓟素→护肝宝物
- 27 让肺更轻松地呼吸 203
——乙醯半胱氨酸(NAC)→清肺解毒剂

目录

G. 眼部健康营养优选



- 28 生命诚可贵，光明价更高 210
——绿叶蔬菜→叶黄素、玉米黄质→眼睛保护神
相关链接→ 提防蓝光伤眼

H. 女性健康营养优选



- 29 像琉球群岛的女人一样健康幸福 218
——大豆→异黄酮→女性健康之宝
相关链接→ 植物雌激素红苜蓿
- 30 身为女性不再痛苦 226
——北美升麻→升麻素→女性天然良药
- 31 女人更需要补钙 231
——牛奶→钙元素→预防骨折

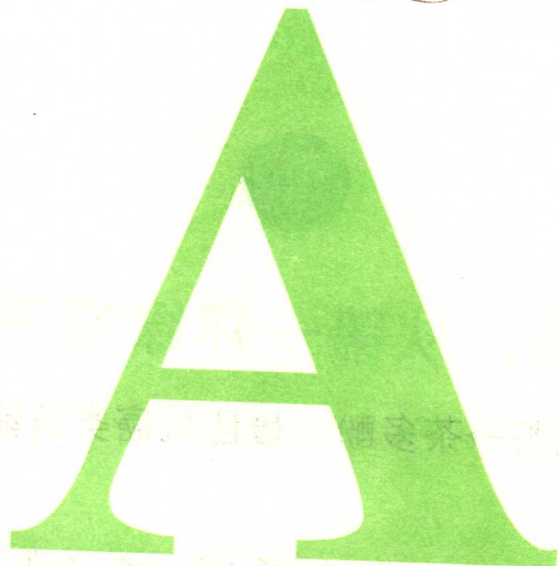
I. 男性健康营养优选



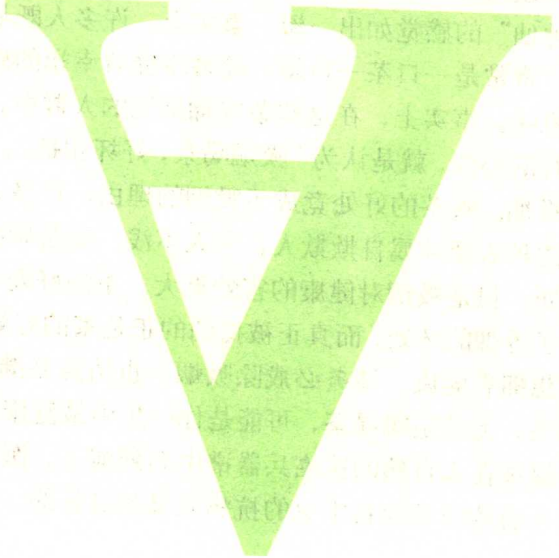
- 32 尿流，像年轻时那样强劲 240
——锯棕榈→前列腺增生的克星
- 33 男性金属 244
——牡蛎→锌元素→生殖健康营养素
相关链接→ 矿物质指导方针



抗病王



防癌抗癌营养优选



抗病王



I

健康，从第一杯绿茶开始

绿茶→茶多酚→最佳抗癌类黄酮

喝茶与吸烟，为普罗大众所嗜好。记得有位朋友曾经这样说：“酒足饭饱之后，坐下来慢慢享受一杯热腾腾、香喷喷的绿茶，让人有种幸福的感觉。”这种感觉与“饭后一支烟，赛过活神仙”的感觉如出一辙。事实上，许多人既是茶客也是烟民，常常是一口茶一口烟，轮番享受着幸福的感觉和活神仙的滋味。事实上，在这些茶客加烟民的人群中，有一种颇为流行的心理，就是认为“吸烟喝茶，好坏相抵”。我喝茶，所以我吸烟。喝茶的好处竟成了吸烟的理由，许多人因此不戒烟。这种心理纯属自欺欺人，害人不浅。喝茶确有很好的健康益处，但是吸烟对健康的害处更大。茶的好处不仅远远抵消不了香烟的坏处，而真正被抵消的正是茶的好处。因此，如果你想拥有健康，请务必戒除吸烟，也请务必继续喝茶。

喝茶，尤其是喝绿茶，可能是你一生中最健康的一种好习惯。绿茶在大自然的抗癌兵器谱中名列前茅。医学专家认为，在所有的健康饮料中它的抗癌效果是最好的。美国《国



抗病王

家癌症学会期刊》发表的研究报告指出，喝绿茶可以使发生癌症的危险性降低 60%。

绿茶的抗癌功效来自它所含有的多酚类化合物成分，也就是我们所常说的茶多酚，这种成分会在茶叶采摘和翻滚的过程中被活化。红茶也含有这种成分，但是在红茶的天然发酵过程中，造成了茶多酚的大量流失。国外的研究报告认为，茶多酚物质约占绿茶干重的 30%，红茶干重的 9%，因此，绿茶的抗癌功效比红茶大 10 倍。而乌龙茶的茶多酚含量则居于绿茶和红茶之间，其功效亦低于绿茶而优于红茶。

国内和国外的流行病学研究都证实了，绿茶是预防癌症的良药，能够有效对抗多种癌症。试验表明，绿茶中的多酚类化合物可以阻止新生血管的生长，这一特性可以断绝初期肿瘤的营养来源，从而预防癌症。绿茶可以消除亚硝胺，进而减少食道癌的发生，非吸烟者长期饮用绿茶，食道癌的发生率可降低 60%；绿茶可以阻止结肠和直肠的癌细胞的生长，

并加以摧毁；绿茶的抗氧化作用可以对抗日晒造成的皮肤癌；绿茶可以抑制幽门螺旋菌，进而预防胃癌的发生；2004 年，美国《血液》杂志发表的一项由尼尔·凯博士领导的研究结果显示，绿茶中的多酚化合物 EGCG，通过干扰血癌（白血病）细胞生存所需的信号传递来帮助消灭血癌细胞。在实验室检测的 10 个患者癌细胞样本中，绿茶中的 EGCG



绿茶是最好的抗癌饮料

抗病王



能干扰8个样本中的生存信号，促使癌细胞死亡。这一发现，为向患者提供无毒而又能消灭癌细胞的治疗方法开辟了希望之路。此外，绿茶对肝癌、肺癌、乳腺癌、膀胱癌和前列腺癌等多种癌症均具有较好的预防功效。每天喝绿茶能够降低上述癌症的发生率。

此外，绿茶具有很强的抗氧化能力。国外的研究认为，绿茶的抗氧化能力甚至比著名的维生素C强大100倍。绿茶作为一种强效抗氧化剂，其作用对象是血管壁。当你喝入绿茶时，茶多酚就会释放进入血流中，防止血小板凝结；同时，茶多酚也具有抗炎作用，对发炎有抑制作用，可以防止脂肪在动脉内壁上的堆积。因此，喝绿茶对于预防心血管疾病有很好的作用。据挪威一项研究表明，常喝茶的人比不喝茶的人，冠状动脉疾病的发生率下降了36%。荷兰的一项针对800多名老年人的跟踪调查也发现，在10年中多酚物质摄入量高的人，心脏病发生率下降了51%。



每天喝几杯绿茶是高品味的健康习惯

日本东京大学的科学家发现，茶叶可抗艾滋病毒蔓延。艾滋病毒喜欢感染人体中一种名叫CD₄的T细胞，并利用一条CD₄受体的分子通道来侵入细胞，而科学家们在实验室的研究中发现，茶叶中的多酚类EGCG化合物能迅速依附在这种分子通道上，抢先和CD₄分子结合，从而有效阻止艾滋病