

家庭食疗、药膳手册

曹志军 编著

学苑出版社

家庭食疗、药膳手册

学苑出版社出版

(北京西四横街胡同四号)

新华书店首都发行所发行

北京华新印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张11.75 字数263千字

1989年11月第一版 1989年11月第一次印刷

印数 00001—5000

ISBN 7-80060-816-6/R·35 定价4.50元

回春保健十谈

代 序

· 柏子 ·

食品对人体的价值，已是常识。但是，这个问题，并不是人人都注意的。例如，在日本、美国，食肉的多了，忽视了纤维食品，有的常见病（如心脏病）增多。因而，食品纤维的作用又被人瞩目。可见，普及食品的常识对抑制成人病，有特殊价值。曹志军先生在本书中对食品作了科学分类，介绍了它的性质、作用、做法等，这是一项很有益的工作。

为了使读者了解各种食品的性质以及与人体的关系，特先介绍一些常识，也可以说是探索食品营养若干规律，也许是有用的。题名“回春保健十谈”。

（一）不可偏食

一个人每天吃各种食品，可以随心所欲，也可以心中有数。所谓“病从口入”，不只是说吃了有毒的东西，而是吃的东西不均衡，偏食时间长了，也会生病。

就拿纤维食品来说，爱吃肉的人，常会忽视。而人体内所需要的藻沅酸、钙、碘等元素，却是由纤维食品提供的。而肥胖、心脏病、肾脏病、血压高、便秘，甚至大肠癌，均因缺乏纤维食品引起的。

就拿一般很易找到的羊栖菜（盛产在海边），日本很多，一年四季都可食用，就是一种很好的纤维食品。日本人

用羊栖菜晒干，与红萝卜、白萝卜切丝后一起煮饭，营养价值很高，又可防病。

薯类也是一种很普通的纤维食物，含有丰富的钙。它对美容有特殊作用，日本有一句谚语：“想成美人须吃薯”。同时，还可治疗便秘。我国农村也有一年四季吃薯的习惯。

车前草，叶可清炒。晒干后可以泡茶，可治胃肿胀。皮肤肿可以车前草叶（烘干后使用）盖在上面。这种食品在热带、亚热带很流行。中国的车前草是从阿拉伯国家传来的，相传在汉朝。

纤维食品的作用，并不是大家不知道。特别是随着生活水平的不断提高，大家吃高蛋白的食品和精美食品较多，就容易忽视一些对人体的营养很必要的纤维食品。人体的发育和生长过程中，需要各种营养成分，主要是蛋白质、糖、脂类、维生素、无机盐、水等六大类。这六大类要有比例的吸收，因而不可偏。有许多肥胖病人的根源是偏食和暴食引起的。同样一种蔬菜类，品种不同，营养价值不同。鸡、鸭、鹅同样是禽类食物，但它的作用不同，如癌症病人宜吃鸭、鹅补身，少吃鸡。有脚气病的人，少吃精面，要多吃含有维生素B1的食物。墨西哥人把玉米称为“太阳的礼品”，说明这种食物象太阳一样，是人人所需的。玉米中有丰富的防止动脉硬化的脂肪酸，是在纤维食物中含量最多的。当然，并不是每类食品都可称为“太阳的礼品”，有的只能少吃，有的味美无害，有的味美有害。总之，需要多一点食品知识，才能有利于自身健康。

（二）科学第一

现在很多人开始注意吃糙米粗面了，但吃富强粉的人还

很多。上面已经讲到不要偏食，吃要吃得全面多样。只拘泥食用某一种食品，可以说“难以保身”，这不是耸人听闻。

杂粮这个词很好，好在“杂”。玉米、红豆、麦片、黍、薏仁，把这些杂粮混在一起煮，不但香，而且符合食疗之道。

日本江戸时代起，用杂粮煮饭，还加羊栖菜、甘薯、葡萄干、萝卜干一起煮，很少有人生脚气病。谷类食物的外皮营养价值很高，被称之为“纤维中的纤维”，这是有道理的。

胚芽食品可以治多种疾病，象便秘、血压高，血压低，糖尿病等，食疗法现在已引起世人关注。其实，简言之是讲科学，吃多种食品。

现在，世界上对心脏病很恐惧，死亡率很高。按中医的治疗，不外乎气阴两虚、阴阳俱虚、阴虚阳亢和痰痹型诸种。每种类型，不同治疗，也不同食疗。

气阴两虚型的可食人参、粳米、黑木耳、海参、大枣等。这类病，常是气短、胸闷、心前区痛、头晕、耳鸣。上述食疗，主要是益气养阴，化淤通络。

阴阳俱虚型的，可食花生、米醋、桂花、鲜蘑菇、大枣等。目的在于助阳育阴，活血通络。

阴虚阳亢型，可食芹菜、黄酱、刺菜、海带、生藕、海蜇头、马蹄、山楂片。目的在于育阴潜阳，化淤通络。

显然，不同类型的病，吃的东西并不相同。治病要细，不可粗枝大叶，知其一不知其二。

食疗的方法不同，效果也不一样。最重要的科学第一。有的母亲以麦乳精喂婴儿，这从表面上看好像没有问题。但细细一查，牛奶的成分主要是蛋白质，是婴儿的必需营养

品。而麦乳精是三种成分：蛋白质、脂肪、糖、主要是高脂肪、高糖，不利于婴儿成长，除增加热量外，对婴儿发育不利。

类似的例子很多，一定要弄清底细，对症下药。

(三) 多吃些豆

关于豆类食品对人类的身体的裨益，已尽人皆知。人们喜爱豆油，因它可治高血压，油中具有丰富的脂肪酸，能清除阻塞血管的胆固醇。但是，在众多的豆类食品中，大豆是根本。长期食用，可治动脉硬化、高血压、心脏病、肝脏病、肾脏病、糖尿病等。

拉丁美洲有些长寿村，村民都喜欢吃大豆，在这些长寿村中，很少有在七十岁前去世的。南美的猫加敦半岛是世界上最古老的食用药物纲要的地方之一，在那里的药典中记载，玉米和大豆可治病。大豆中有一种皂素，能增身。有人说，每天吃十粒新鲜大豆，能治糖尿病。这说法虽有点夸张，但也确实有点道理。

豆类食品确能治病。这里举两例：一是由于维生素B₁缺乏而发生的脚气病，也叫硫胺素缺乏病。这类病常产生于主食以米为主的地区，常发生在青春发育期。治这类病可以用黑豆、蚕豆、赤小豆和羊脚骨、花生、鲤鱼等（均要分开用）一起煮食。

二是维生素C缺乏病，亦叫坏血病，在婴儿时期由于缺母乳和水果，容易犯这类病。

治这病时，可用豆腐、豆油，豆腐干（切碎）与葱、胡椒粉、红根蔬菜、大白菜心、胡萝卜等一起煮了吃。

大豆制成的各种食品，长期食用，确能健身长寿。因为

豆类中的乳化作用，能促进人的健康。要使自律神经强韧，各种脏器与筋肉巧妙运用，确保神经系统正常调节，乳化剂作用很大。如身体太胖，精神容易激动，体质弱，容易感冒，疲劳，可以多吃豆类食品。

下面一些症状的人也可以多吃豆类食品：如失眠、头痛、不安、无力、排尿困难、脸发烧、口吃、夜尿、舌不清、胆结石、胰岛素分泌异常、脱毛症、便秘等。

马常吃豆，健步如飞。吃豆的方法很多，泡一夜，用盐水煮，很方便。不一定加调料，坚持每天吃。

过去，有一福安岛的军人单匹横行西伯利亚，在酷寒地区旅行，有一次找不到食品，就吃马的饲料，胜利完成任务，这说明豆类食物的作用。

豆类食物混身是宝。用其油，最方便。豆油内含有皂素配糖体，能促进皮肤细胞新陈代谢，对美容有效。豆油中有一种矿物质和多种维生素，可以消除小皱纹和雀斑。这些植物纤维对人体有净化作用。长期服用，可将体内的毒素排出，使身体得到完全的洁净。

有人喜欢在喝酒时，吃些豆腐干和花生米，是有道理的。酒精所创造出来的中性脂肪积存在肝脏中，可以使肝硬化。而豆类作用可以起保护肝脏的作用。而肝的好坏，很难查出。平时如能多食豆制品，情况就会好些。

大豆营养很丰富，每100克黄豆含：

蛋白质	36.3克
脂肪	18.4克
热量	412千卡
钙	367毫克
磷	571毫克

铁	11毫克
硫胺素	0.79毫克
核黄素	0.25毫克
尼克酸	2.1毫克

大豆不仅含有丰富的营养，如以等量的瘦猪肉相比，蛋白质比猪肉多2倍，钙33倍多，铁27倍，磷3倍。而大豆的价格远比猪肉低，可称“低廉物美”的食品。

(四) 药性食物

在食疗中，有些食品（或药物）可以作为终身保健药，枸杞就是其中之一。有人喝枸杞酒，有人喝枸杞茶，也有把枸杞当菜吃的，效果都很好。

枸杞是一种茄科的落叶植物，生长在日照良好的防潮林或河川边。果、叶都可以当药材，也可食用。

枸杞的调理方法很多，几乎一年四季均可食用。日本人很喜欢以枸杞当菜，如枸杞面，很普遍。为什么大家很重视枸杞的作用呢？因为它能促进血液循环，对血液中的代谢产物能有清除作用。

象枸杞这类食物也叫药性食物，芹菜也是其中之一，所以叫药芹。芹菜可助长消化。又如连根草可以根治糖尿病，以此草泡茶，可以消除头痛，眼花，神情不安。如坚持服用，不但能治糖尿病，还能治疗阳萎。在古代罗马、意大利、阿拉伯国家都喜欢用连根草泡茶，与紫苏的作用相同。

弄清食物的药性，是食疗中的基本环节。例如，急性黄疸型肝炎的患者，需注意食疗。其中热重于湿型的黄胆，可食黄花菜，泥鳅，荸荠、茨菇等，这些食品都能清热利湿，健胃和脾。湿重于热的类型，可以吃豆腐、玉米须、赤小

豆、西瓜皮、薏米，这些食物能去湿降热。

缺乏维生素C的患者可以多吃萝卜、豆腐、香菜、西红柿、菠菜，鲜桔水、大葱等。而缺少维生素B₁的患者，须吃黑豆、羊脚骨、陈皮、花生、大蒜、鲤鱼、蚕豆、赤小豆、红枣有不同的病，吃不同的东西。

有些食物，也可称为常用药，如姜。姜，特别是老姜，有解表、散寒、温中、发汗、止呕、解毒的作用。口舌生疮，生姜汁漱口或以姜末擦，可治愈。寒湿痢疾，干姜3克、艾叶3克、糯米10克、赤豆石脂15克，水煎温服。胃痛，可以生姜、红糖、大枣同煎后喝。

了解食物的性质，功能不同，搭配不同，可以有不同的作用。例如，辣椒与醋适当配合，可以治疗感冒，比单用效果好。如河蟹，从本性上可以除热解结，散血通络，可治膝疮，但它性寒，对那些胃寒阳虚的人不宜食用。但吃蟹时，如能放点生姜，就可以抵消或减轻河蟹性寒的性质，对阳虚的人同样能取得好的疗效。

食物的“忌口”是需注意的，一般热证和阳虚的病人，要忌咸寒和甜腻的食品，患肿热痛的病人，要忌鱼虾和辛辣的食品。

总之，在治病时要讲辨证施治，在食疗时也一样。食疗在我国医学宝库中，是一门有悠久历史和古老的科学。当然，所谓食疗，是以食为疗，并不是治病的主要途径。也可以这样说，以食疗来预防一些疾病，是可以的；但不能依靠它来治病。不然，本末倒置，效果适得其反。凡事，不能强调一面，要力求科学全面系统。

(五) 多吃杂粮

在日本和台湾流行一种麦饭，可以抑制成人病，特别可以治疗便秘和脚气病。有人喜欢吃精米，造成许多人患脚气病。据日本大正十二年的统计，城市中因脚气病死亡的达三万多人。吃单一的粮食，精米白面，有人认为这不但好吃，而且营养也好，其实不然。偏向精食，已是一种高消费的倾向，很难纠正。

倘若，在儿童时期就开始这种偏食习惯，将对一生健康有害。

日本有句谚语：“大鱼大肉，山珍海味，不如一客简单的麦饭对健康有益。”这话不假。

麦饭是用燕麦做的饭，对治疗脚气病很有效。要知道，脚气病很麻烦，它会引引起多种疾病，如心脏病、多发性神经炎、胃肠障碍、血压异常、肾机能不全等。原因可能是多种的，但主要是缺少维生素 B_1 ，而麦饭正是有丰富的维生素 B_1 。不但脚气病一种，其他如喘气、心慌不止，易疲倦、精力减退等，也同样有效。

有人研究，燕麦中还有一种特殊的酵素，可以使肠内细菌活性化。体内的有害的气体，药物和其他食品带来的多种毒素，都可以由酵素加以排出。有人迷信西药，其实西药主要通过化学作用，对有些病没有效果，反而有后遗症。

对于各种不同的杂粮，其营养价值之高，有人时常会忽视。

以粳米为例，对治疗婴儿吐奶、肠风下血、腹泻，均有效。李时珍说：“惟十月晚稻气凉乃可入药。迟粳，晚粳得全气多，故色白者入肺而解热也。”

其实，不同的杂粮，作用也不同。糯米可以益气止泻，补肺气，充胃津，助运化，腹水胀。对脾胃虚寒、自汗不止、脱力疲劳的有效。

米类、豆类食物混吃效果很好。

花生又叫“长寿果”。民谚说：“常吃花生能养生，吃了花生不想荤”。花生和豆类食物混合吃，味道更好。金匱叹说，此味象“素火腿”，现代营养学者称花生为“食物肉”。花生浑身都是宝。花生外壳含有一种木犀草素，对降低胆固醇有效。

有些食品，平时不常吃，但对人体极有价值，也要合理食用。例如，芝麻。《名医别录》中指出：“八谷之中，惟此为良。”芝麻味甘、性凉，具有通便、解毒、生肌等作用。从中医的角度，这种良品能坚筋骨、明耳目、耐饥渴，能延年益寿。

多种食品的兼食，包括主付食。这是完全符合科学的。食物学是一部百科之学，包括食的科学和食的哲学。但概括地说，是综合平衡。食，最忌偏，暴食暴饮等非科学行为，都是伤生的。

(六) 酵素食品

胃肠的蠕动能否正常，对人体健康作用很大。而酵母是使胃肠运行正常的最佳食品之一。现在市上流行一种酵素食品，其实从古以来都知道酵素的作用。

人的腹部许多部位都很重要，上部是心脏，中间是胃，下部是丹田。这几个部位之间都互相联系。酵母主要作用是调节和自卫能力的增加。

我们日常生活中，喝的啤酒，吃的面包，都是酵母食

品。相传在公元四千年，在底里斯河和幼发拉底河流域内的美索布达米亚南部定居的苏美人，就开始用大麦面发酵方法制成面包。酵母食品对人体的健康很有用，因而受到世界各国消费者的欢迎。葡萄和果皮发生自然发酵作用，即能变成酒。通过发酵，不但会使水果转化为酒精，而且直接送入胃内，可以阻止肠内食物的腐化。在西德的许多啤酒店中，桌上摆着许多免费的发酵食品，供喝酒者随意选用。据说，吃了这些食品可以不恶醉，不伤胃，不会发胖。

发酵食品就象西药中的酵母片，有助于消化。有人吃了发酵食品，不会发胖，因而受到消费者的注意。有的人平时工作很忙，胃病很普遍，如能经常吃发酵食品，可以促进健康。容易便秘的人，经常出差在外的人，也可以常带此类食品。因为酵母内含有优质蛋白、钾、钙、磷、铁等多种成份，能促进胃肠消化，使病人恢复健康。

类似象发酵食品那种有利人体的，还很多。例如薏仁，对胃肠和神经痛有疗效。薏仁是一种多效的营养食品，对胃、肾脏、血压异常、神经痛、牙周病、肝脏病，均有效。还能促进美化皮肤。其中，薏仁本身也含有酵素和锗。锗对人体十分有用，可以防止和消除多种疾病，当然，有的食物也含有锗，但不能多吃，而薏仁则可以随意吃，还可以薏仁泡茶喝。薏仁和白竹乾一起泡茶，又叫“长寿茶”。

薏仁煮后，用汁涂在疙瘩和痔疮处，疗效很快。

上面举的只是两个例子，说明不同性质的食品，它的作用也不同。有人以为，有病了，才进行食疗，这是一种误解。平时，吃什么东西才最佳，应注意什么，应保持什么样的营养水平，都是常识。由于年龄、性别、工作、活动的不同，每人所需的营养也不同，但每天所需要的蛋白质、糖、

脂类、维生素、无机盐、水等六大类物质，这是人体所需要的物质，也就是营养素，应均衡地吃。

这六大类物质起三方面的作用：一、人体构成的物质。从一个细胞来看，它是由水、盐类和碳氢化合物组织成的。一般情况下，人体内含有水55—61%，蛋白质15—18%，脂类10—15%，无机盐3—4%，糖类1—2%。

其实，各种物质的品种也很多，例如蛋白质就有100亿种以上，人所需要的蛋白质约十万种，有许多物质我们还未认识，待查考。

二、人体代谢的物质基础。人体的生命活动是一种高级物质的运动形式。新陈代谢是人体最基本的特征之一。人体吸收食物后变为营养素，转变、吸收、利用，与体内原有的物质混合，起一定的化学反应，即新陈代谢。

三、作为调节生理活动的需要。如合成一个蛋白质分子，在人体内只需几秒钟，而在人体外合成，需几个月甚至几年。因为人体内有一种完善的调节和催化的化学系统，就是酶和酶体系，而酶是由蛋白质和辅酶组成的。

这些有关营养学的基本常识，需要掌握，这样才能懂得科学，吃得科学。

(七) 科学安排

从世界开始系统研究营养学以来，对于“吃什么东西合适”的问题，已引起世界各方面的关注。有许多传统看法和习惯也得到改变。

有许多人习惯不吃早饭，起来迟，匆匆上班。把早饭和饭一起吃，这点很不科学的。因为一日三餐，早饭是基础，到了午饭时，又吃得太多。上午办公，因为没有吃好，

精力不支，下午因为吃得太饱，负担太重。这种习惯不利于工作和生活。

其实，在早餐打好基础后，每次吃饭，可以科学安排。如早餐吃一个鸡蛋，二片面包，一碗粥，少许豆制品。午饭吃一份有营养价值的菜，包括肉、蔬菜、米饭。下午四点可以喝些咖啡、餅乾。晚饭可以少吃些。如能一日四餐更好。午、晚餐不要吃得太多。

有人因为工作关系，利用午餐时间谈工作，常常喝得多、吃得多。这样，一餐的份量可以顶三餐。第二天，早饭不吃，甚至午饭不吃，整天没有胃口。如果，每餐的份量很适当，不要过饱。在晚餐时，家人和朋友之间还可以轻松交流思想，喝些饮料，有些疾病象胃病，就可以预防或治愈。现在有人主张分食制，这样就可以使吃饭既卫生又保持一定份量。

准备饭菜要适量，不要一下把菜都放满全桌，吃不下浪费。要选择，注意份量，吃完，又适量。

总之，安排膳食要注意科学。

同样一种调料，其作用也是有利有弊的。如盐，夏天炎热，人多出汗，每天清晨喝一杯盐开水，利于通便，夏天喝盐汽水可以防暑。咽喉肿痛、口腔发炎，用盐水漱口，可以杀菌。

但如吃盐太多，容易引起高血压、动脉硬化、心肌梗塞及肾脏病。这是因为过量的钠容易使胃皮质激素分泌的增加，引起血管阻力增加。因此，据科学分析，每人每天有一克盐即可。有人提倡在饮食中“少盐多醋”的科学，是有道理的。醋具有促进消化之功，特别对老年人更重要。随着年龄增长，胃酸分泌相应减少，用醋调味佐餐，可以补偿胃酸的缺乏，帮助消化。醋还能防治感冒，止噯，化坚，有消毒作用。

从盐到醋，从蒜到葱，每种物质都有它的作用，每种物

质对人体究竟有什么作用，不同的组成部分对人的利弊，就构成了营养学的这门专门科学。随着人类科学文明的发展，这门新型科学（二十世纪初才形成）越来越受到各方面的重视。它的分支包括老年营养学、儿童营养学，各种不同种的营养学，也陆续建立，越来越细。

人们认识到，人体的皮肤、肌肉、内脏、血液、淋巴等组织，其基础是蛋白质。也可以说，蛋白质是生命的物质基础。而蛋白质是一种高分子化合物，基本单位又是氨基酸。已知的氨基酸中有些又是人体内不能合成，必须依靠食物的供给。

食物中蛋白质含有的必需的氨基酸的成分和比例愈接近于人体内蛋白质的含有者，其利用率也愈高，这种蛋白质的生理价值也愈大。

下面举几个例子。

鸡蛋清蛋白含有19种氨基酸，鲑鱼的精蛋白中含有七种氨基酸，大米蛋白中则很少有甲硫氨酸，而鸡蛋中则有5.2%，所以鸡蛋确是供给氨基酸的好食品。在食物中，大豆含蛋白质的含量（以100毫克为单位）占39.2%，是最多的。最少的是白菜，只有1.1%。其第二位为玉米，共25.8%。在鱼肉中，鲤鱼最多，占17—18%。

吃要注意科学，开始还需学科学。科学是实实在在的，只有一点一滴学，系统地学，才能逐步掌握。

有人很胖，有人很瘦，从本质上都可能与营养有关，减肥和增肥，都要根据不同的特点，有的放矢解决。

（八）营养得当

平衡进食才能营养得当，这一道理是大家都知道，而要做到这点又不易。吃，既要满足人体的需要，又不能过剩，

这里存在一个标准。而这一标准又不能固定不变，要根据年龄、体质、活动量、工种，有所差别。

一般说，每人每天所需的营养平衡膳食要包括：主食（五谷）、蛋白质食品（鱼、肉、蛋、奶、豆类与豆制品）、蔬菜（包括瓜果）适量的烹调油类。

过量，过少，都不利人的健康。

营养过剩在西方国家已引起许多人注意。减肥已成为一门热门话题。吃得过多，也就是说摄取的热量过多，容易肥胖，糖尿病、高血压、心脏病，使人衰老，寿命缩短。

由于肥胖，许多疾病随之而来。由于支持体重而患的关节炎、肩痛、腰痛、膝盖痛、脚痛，有时浑身产生一种莫名的疼痛感觉。其他都因腹腔内脏器间充满厚厚的脂肪产生的，压迫神经而引起各种痛感。

有许多误解，以为吃水果可以减肥。因此有的少女怕肥，只吃水果，不吃蔬菜和粮食。其结果，并没有达到减肥的目的，反而胖了。因为水果中含有丰富的果糖，它比一般糖类食物更容易转变为脂肪。大多数水果含有10%的果糖，这怎么能减肥呢？

又有人听说，柠檬能减肥，就单吃柠檬，其实，这又是一种片面。因为柠檬中同样含有很多糖分，当然也有不少柠檬酸，对人体有用。

有人认为，不吃肉可以减肥。其实，肉类食物含有良好的钙质，是骨骼形成或维持弹性体质不可缺少的物质。在日常的膳食中，应保持一定数量的肉类。

不论是水果、柠檬、肉类，都需要适量，不能偏高偏低。

还有，有时由于偏食，容易发生缺钙、缺铁或缺其他元素。例如，人体有时容易发生缺钙，尤其是孩子、妇女，而

钙又是一种十分重要的物质。奶类食物中有丰富的钙，小虾米中有丰富的钙，可以作饺子馅。芝麻酱、南瓜子、紫菜、海带中也有丰富的钙。

有时，还要注意配食，即如何搭配着吃。大家都知道“骨头汤含钙是最多。”其实，单吃汤，钙并不多。如果骨头汤中加些醋，使骨头中的钙渗入汤内，含钙量就大了。

食物中的钙和磷的比例会影响钙的吸收。如用牛奶喂婴儿，应加些含钙多而含磷少的辅食如白萝卜和苹果泥，豆制品代奶，使牛奶中的钙磷比例合适，有利于婴儿健康成长。

有人以为，有些精制糖类才是最营养的，其实不然。真正有丰富营养的食品是很普遍的主食、辅食、蔬菜水果、粗粮。如何均衡搭配，关键在主妇的精打细算，科学安排。这门学问要细心学，是会学会的。

(九) 防 癌 食 品

自从癌症威胁人类以后，如何防癌，在营养学中越来越引起人们的关注。

癌的发病原因至今尚未有科学的结论，将来有一天肯定会弄清楚的。但大多数科学家与医生认为，多数癌症是因为环境因素引起的。当然，饮食是主要的环境因素。在很复杂的饮食元素和原料中，某些原因可能是致癌因素，而某些食品又可以防癌，这就成了目前许多营养学者研究的一门新课题了。

有许多资料表明：脂肪过高的食品，容易引起乳腺癌、子宫癌和前列腺癌；长期吃精米白面，精制糖、鱼、肉、蛋、奶的人，容易患肠癌；河南林县缺钼，患食道癌的人特多。反之，那些高胆固醇的人群中，反而具有抗癌因素。因