

营养防癌



刘晓庄

编著

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

营养防癌/刘晓庄编著. —北京:人民卫生出版社,
1998
ISBN 7-117-03166-2

I. 营… II. 刘… III. ①癌-预防(卫生)②癌-关系-食
品营养 IV. R730.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 33346 号

营 养 防 癌

刘 晓 庄 编 著

人民卫生出版社出版发行

(100078 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼)

北京市卫顺印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092 32 开本 11.25 印张 237 千字
1999 年 4 月第 1 版 1999 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
印数: 00 001—4 000

ISBN 7-117-03166-2/R·3167 定价: 12.50 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

癌症是可怕的一种疾病,也是人类最主要的死亡原因之一。而在导致癌症的诸多常见因素中,绝大多数与人们的生活习惯、饮食营养有关。因此,科学地调理饮食结构成为预防癌症发生的关键所在。这就是人们常说的营养防癌。

本书集科学性、知识性和实用性为一体,比较全面系统地阐述了营养防癌的基本知识,揭示了营养与癌症的关系及营养防癌的意义,重点介绍了具有防癌作用的营养食品、保健药品和食谱。其内容翔实,旁征博采;语言精练,通俗易懂。既可供医药工作者和营养研究人员参考,也可供广大群众学习掌握。

前 言

卷首一席言，感慨在其间。

笔者萌生编撰本书的念头，已有一段时日。因为徜徉书市，我发现告诉人们如何防癌方面的书籍太少，太少。然而，号称“人类第一杀手”的癌魔却每时每刻都在无情地咬啮着人的躯体，吞噬着人的生灵。几乎每一个人都目睹了周围熟悉者死于癌症的悲惨情景。人由“无情”扰，万般思绪生。因之，我深感编撰“营养防癌”一书是一种义不容辞的责任，其重要意义自不必多说。

1997年初夏，在一个阳光灿烂，青翠满目的日子里，我偶然读到世界卫生组织(WHO)刚刚发表的一份题为“战胜疾病，促进人类健康”的报告摘要。报告再次呼吁掀起一个“强化和持续”的全球预防性运动，要求进一步加强国际和多边合作，各国政府部门、卫生当局、医疗单位、新闻媒体以及非政府组织和私人企业，都要配合投入这一项预防运动，鼓励人们养成健康生活方式，消除一切可能导致患癌症的主要根源，其重点内容是注意饮食结构，加强饮食营养。

适时，我遇到了人民卫生出版社呼素华、李丽两位编辑，在她们的鼓励和支持下，我谋划而进，开始了本书的撰写工作。相对而言，余将较多的心血倾注于此：

其一,构建体系。如同其他学科,“营养防癌”的学术体系可以多元并存。但无论何种体系,都必须使各个组成部分具有内在联系,紧密而不松散。欲至此境,就要认真把握与营养防癌相关的基本问题,明确营养防癌的研究对象。在总体设计上,本书融汇中西医学理论和现代营养学知识,紧密结合人类的生活方式,集各种有效的营养防癌食谱和方法为一体,旨在指导人们科学地摄入营养物质,保护机体减少致癌物的危害,达到防癌保健目的。在内容编排上,本书首先阐述癌症发生的机制,从中引发“未病先防,既病防变”的基本思想;接着讨论营养与癌症的关系,让人们了解营养素在机体中的生理作用;然后重点介绍防癌抗癌食品及保健品,从营养的角度列举了一些防癌的实用食谱。此外,还将食物的一般营养成分作为附录介绍给大家。

其二,突出特点。营养防癌是一个开辟不久的学术领域,既有许多尚未垦拓的荒地,又有不少需要深耕的沃土,似是而非的东西也不鲜见。与之相应,我要下一定的功夫使本书突出以下特点:首先是科学性,书中所选择的内容,必须是经过实践的验证,符合科学的观点,蕴涵科学的道理,凡荒诞不经或道听途说的内容则一一剔除;其次是实用性,涉猎的种种饮食营养保健防癌方法、措施,应是简便验廉,容易操作。只要按法使用,必将有益于健康;再次是通俗性,本书是写给广大人民群众看的,不仅仅作为研究者的参考资料,因此必须做到内容切合实际,语言晓畅通俗,既要注重学术文化品味,又要多举实例,注重营养防癌知识的普及。

其三,丰富材料。按照构成体系和内容界定的需要,我收集了从报刊到著作的大量文献,努力将与营养防癌相关的信息资料,尤其是本世纪80年代以后的一些学术观点反映到拙

著中去,从而丰富和充实本书的内容。应该说,本书是在参考了许多中外学者的研究成果并站在这些成果的“肩膀”上写就的,是人类有关营养防癌认识的凝结。

至此,本书尽管在形式上画上了句号,但并未做到充分地完成,需要改写和续写的内容肯定很多,也许画上实质性句号的日子还遥遥无期,我难以真正地轻松。这里,我想沿用两句“套话”,那就是“抛砖引玉”、“一花引来百花开”。我真诚地希望,为了人类的健康,更多的同志们来从事营养防癌方面的研究工作,使这块领域经常有人耕耘,不断有所收获。

在本书编撰过程中,得到了我的许多同事和朋友们的热情相助,丁成华、王莉、蒋小敏、邱丽瑛、何慈胜、章德林、周茂福、黄丽萍等为书稿的誊正付出了辛勤的劳动,谨此深表谢忱!

“前言”写就,正是清晨。窗外旭日初升,朝霞满天,百鸟争鸣,轻风舞枝。啊,生命的世界是多么美好。我衷心祝愿:人间春秋情意融融,生命之树常绿葱葱!

刘 晓 庄

1998年7月8日于洪都青山湖畔

目 录

■第一章 癌症的基本知识	(1)
一、癌症的名称	(3)
(一)中医对癌的认识	(3)
(二)现代医学对癌的认识	(5)
二、癌症的致病因素	(6)
(一)物理因素	(7)
(二)化学因素	(7)
(三)职业因素	(8)
(四)医源性因素	(9)
(五)遗传因素	(9)
(六)环境因素	(10)
(七)生物因素	(11)
(八)营养因素	(12)
(九)精神因素	(12)
三、癌瘤的分期与分级	(13)
(一)癌瘤的分期	(13)
(二)癌瘤的分级	(14)
四、癌症对机体的影响及预后	(15)
(一)癌症对机体的影响	(15)
(二)癌症的预后分析	(16)

五、癌症的预防	(17)
(一)预防癌症的总策略	(18)
(二)推广健康的“防癌生活”模式	(18)
(三)自我发现癌前期病变	(20)
(四)早期治疗,防止恶化	(20)
(五)开展群体预防	(21)
(六)消除或减少致癌因素的作用	(22)

■第二章 营养与癌症的关系

一、营养素在人体中的作用	(25)
(一)蛋白质	(26)
(二)脂肪	(28)
(三)碳水化合物	(29)
(四)无机盐	(31)
(五)维生素	(31)
(六)水	(33)
(七)食物纤维	(34)
二、营养素之间的相互关系	(35)
(一)营养素相互影响的方式	(35)
(二)生热营养素之间的相互关系	(35)
(三)维生素与生热营养素之间的关系	(36)
(四)无机盐与生热营养素之间的关系	(37)
(五)无机盐和维生素的关系	(37)
(六)氨基酸之间的关系	(37)
(七)维生素之间的相互关系	(38)
三、饮食营养与癌症	(38)
(一)营养不足	(39)
(二)营养过剩	(41)
(三)食物加工不当	(43)

(四)食物污染	(44)
四、合理营养与防癌	(45)
(一)平衡膳食	(46)
(二)食物的选择	(49)
(三)食物的合理烹调	(50)
(四)合理的膳食制度	(53)
(五)饮食防癌“十要”	(54)
■第三章 膳食中的致癌物质	(57)
一、与食物有关的化学致癌成分	(59)
(一)芳香胺	(59)
(二)亚硝胺	(60)
(三)多环芳烃	(61)
(四)霉菌毒素	(62)
二、容易致癌的饮食物	(63)
(一)烟草	(64)
(二)酒	(66)
(三)酱油	(69)
(四)霉变食物	(70)
(五)腌菜	(72)
(六)熏烤食品	(73)
(七)焦化的鱼肉	(74)
■第四章 营养防癌保健药品	(75)
一、防癌营养素	(78)
(一)维生素 A 和胡萝卜素	(78)
(二)核黄素	(80)
(三)维生素 C	(82)
(四)维生素 D	(84)

(五)维生素 E	(85)
(六)维生素 F	(87)
(七)纤维素	(88)
(八)钙剂	(89)
(九)铁剂	(90)
(十)硒剂	(91)
(十一)铝	(93)
(十二)锌剂	(93)
二、防癌中药	(94)
(一)人参(党参)	(95)
(二)枸杞子	(96)
(三)黄芪	(97)
(四)灵芝	(98)
(五)百合	(99)
(六)天门冬	(99)
(七)薏苡仁	(100)
(八)甘草	(101)
(九)刺五加	(101)
(十)云芝	(102)
(十一)猪苓	(103)
(十二)茯苓	(103)
(十三)冬虫夏草	(104)
(十四)沙参	(105)
(十五)女贞子	(105)
(十六)山慈菇	(106)
(十七)葛根	(106)
三、防癌中成药	(107)
(一)十全大补丸	(108)
(二)归脾丸	(108)

(三)补中益气丸	(108)
(四)六味地黄丸	(109)
(五)云南白药	(109)

■第五章 营养防癌食品 **(111)**

一、瓜果类	(114)
(一)无花果	(114)
(二)葡萄	(115)
(三)香蕉	(116)
(四)杏	(118)
(五)胡桃	(119)
(六)薜荔果	(120)
(七)木瓜	(121)
(八)山楂	(122)
(九)猕猴桃	(123)
(十)樱桃	(124)
(十一)荔枝	(125)
(十二)菠萝	(126)
(十三)苹果	(126)
(十四)枣	(127)
(十五)柑橘	(128)
(十六)梨	(129)
(十七)龙眼	(129)
(十八)栗子	(130)
(十九)西瓜	(131)
(二十)柿子	(132)
(二十一)草莓	(133)
(二十二)桑椹	(134)
(二十三)佛手柑	(134)

(二十四)桃	(135)
(二十五)黄瓜	(136)
(二十六)西红柿	(137)
(二十七)松子	(138)
(二十八)甜瓜	(138)
(二十九)榧子	(139)
(三十)刺梨	(140)
二、菜蔬类	(141)
(一)白菜	(141)
(二)菠菜	(142)
(三)芹菜	(143)
(四)韭菜	(144)
(五)蕹菜	(145)
(六)卷心菜	(145)
(七)芥菜	(146)
(八)油菜	(147)
(九)花菜	(147)
(十)莼菜	(149)
(十一)莴笋	(150)
(十二)竹笋	(150)
(十三)芋	(151)
(十四)苦瓜	(152)
(十五)冬瓜	(153)
(十六)南瓜	(154)
(十七)荸荠	(155)
(十八)莲藕	(156)
(十九)萝卜	(157)
(二十)胡萝卜	(158)
(二十一)苜蓿	(159)

(二十二)香椿	(160)
(二十三)慈姑	(160)
(二十四)芦笋	(161)
(二十五)茄子	(162)
三、调味菜类	(163)
(一)大蒜	(164)
(二)葱	(166)
(三)生姜	(167)
(四)胡荽	(169)
(五)辣椒	(169)
四、食用菌类	(170)
(一)香菇	(171)
(二)平菇	(172)
(三)蘑菇	(173)
(四)银耳	(173)
(五)木耳	(174)
(六)竹荪	(175)
(七)猴头菇	(176)
(八)金针菇	(177)
五、豆类	(178)
(一)大豆	(178)
(二)大豆制品	(180)
(三)绿豆	(182)
(四)菜豆	(182)
(五)刀豆	(183)
(六)扁豆	(184)
(七)赤豆	(185)
(八)豇豆	(186)
(九)蚕豆	(187)

(十)豌豆	(188)
六、肉食类	(188)
(一)猪肉	(189)
(二)牛肉	(191)
(三)羊肉	(192)
(四)兔肉	(193)
(五)鸡肉	(194)
(六)鸭肉	(196)
(七)鹅肉	(196)
(八)鹌鹑肉	(197)
(九)鸽肉	(197)
七、饮料类	(198)
(一)茶	(199)
(二)牛奶(羊奶)	(202)
(三)豆浆	(205)
(四)蜂蜜	(206)
(五)沙棘果汁	(207)
(六)绞股蓝茶	(208)
八、粮油作物类	(209)
(一)稻米	(209)
(二)玉米	(211)
(三)小麦	(212)
(四)红薯	(214)
(五)土豆	(215)
(六)粟米	(216)
(七)芝麻	(217)
(八)花生	(218)
九、水产类	(218)
(一)甲鱼	(219)

(二) 乌龟	(220)
(三) 黄鱼	(221)
(四) 带鱼	(222)
(五) 鳗鲡	(223)
(六) 鲨鱼	(224)
(七) 鳊鱼	(225)
(八) 泥鳅	(226)
(九) 鲤鱼	(227)
(十) 鲫鱼	(227)
(十一) 青鱼	(228)
(十二) 鲍鱼	(229)
(十三) 章鱼	(230)
(十四) 螃蟹	(230)
(十五) 牡蛎	(231)
(十六) 干贝	(232)
(十七) 蛤蜊	(233)
(十八) 海带	(234)
(十九) 海藻	(236)
(二十) 紫菜	(237)
(二十一) 海蜇	(238)
(二十二) 海参	(238)

第六章 营养防癌食谱

一、主食

(一) 八仙饭	(244)
(二) 黄芪八宝饭	(244)
(三) 麦冬红枣粥	(245)
(四) 芋粥	(245)
(五) 天门冬粥	(246)
(六) 阿胶红枣粥	(246)

(七)猪血鲫鱼粥	(246)
(八)红薯粥	(247)
(九)豌豆苗笋粥	(247)
(十)搅瓜面条	(248)
(十一)香菇面	(248)
(十二)春盘面	(249)
(十三)酸辣菠汁面条	(249)
(十四)金针菜香菇包	(250)
(十五)山药茯苓包子	(250)
(十六)四季豆素包	(251)
(十七)山苓肉包	(252)
(十八)鸡头米馄饨	(252)
(十九)三鲜饺	(253)
(二十)草菇烧麦	(253)
二、菜肴	(254)
(一)素烧三元	(254)
(二)三丝扁豆	(255)
(三)烧豆卷	(255)
(四)苜蓿炖豆腐	(256)
(五)脆皮蕨菜卷	(256)
(六)烧三鲜薇菜	(257)
(七)香菇银杏	(258)
(八)三丝烩芦笋	(258)
(九)南北二笋	(259)
(十)猴头菇什锦煲	(259)
(十一)素炒四宝	(260)
(十二)包菜炒西红柿	(260)
(十三)红烧菜花	(261)
(十四)拌芥菜松	(262)

(十五)刀豆烧肉	(262)
(十六)香菇茄糊	(263)
(十七)八宝西红柿	(263)
(十八)豆干炒青蒜	(264)
(十九)芦笋扒冬瓜	(264)
(二十)麦冬黄瓜填肉	(265)
(二十一)炖三菇	(266)
(二十二)凤尾菇炒肉丝	(266)
(二十三)水杨梅炖鸡	(267)
(二十四)酿苦瓜	(267)
(二十五)发菜素丸子	(268)
(二十六)海藻夏枯煲乳鸽	(268)
(二十七)苦瓜炖猪排骨	(269)
(二十八)凉拌魔芋豆腐	(269)
(二十九)魔芋韭菜	(270)
(三十)炒三鲜	(270)
(三十一)鲜贝青椒	(271)
(三十二)炆鸡丝豆芽韭菜	(272)
(三十三)金钩菜花	(272)
(三十四)雪菜冬笋	(273)
(三十五)拌什锦菜	(273)
(三十六)烧四宝	(274)
(三十七)烩豆腐	(274)
(三十八)美丽菜花	(275)
(三十九)烩什锦丝	(275)
(四十)干烧冬笋	(276)
(四十一)烹豆芽菜	(276)
(四十二)香椿拌豆腐	(277)
(四十三)番茄烧黄豆	(277)
(四十四)茼蒿炒肉片	(278)