



# 抗癌食物中药

翟范 编著



江苏科学技术出版社

(苏)新登字第 002 号

内  
容  
提  
要

本书收载具有防癌抗癌作用又广为应用的食物中药 100 余味,逐一介绍其主要成分、营养价值、抗癌作用、功效主治、临床应用、食疗良方、保健食谱等,文字通俗易懂,内容融知识性、实用性和科学性于一体,可供广大群众阅读。

## 抗癌食物中药

翟 范 编著

---

出版发行:江苏科学技术出版社

经 销:江苏省新华书店

照 排:南京理工大学激光照排公司

印 刷:扬 中 县 印 刷 厂

---

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 7.5 插页 2 字数 160,000

1994 年 4 月第 1 版 1994 年 4 月第 1 次印刷

印数 1—5,000 册

---

ISBN 7-5345-1760-5

---

R·283

定价:5.20 元

责任编辑 徐 欣

我社图书如有印装质量问题,可随时向承印厂调换

# 目 录

	大蒜——避邪恶、消痈肿、化癥积	1
	甘蓝——药食俱优的蔬菜	4
	韭菜——性温壮阳，散瘀活血， 治噎膈反胃	7
	荠菜——清香可口，利水止血	9
	苦菜——清热凉血，解毒抗癌	11
蔬	莴苣——防癌抗癌的“千金菜”	12
	莼菜——风味独特的抗癌名菜	15
	黄花菜——食用植物花朵之冠	16
	萝卜——消食化痰，降气止呕	19
	胡萝卜——胡萝卜素的仓库	21
菜	山药——补肺健脾，益肾固精	23
	马铃薯——营养丰富，粮蔬兼用	26
	竹笋——“素食第一品”	29
	芦笋——“世界十大名菜之一”	32
	茄子——散血止疼，解毒消肿	33
类	生姜——解表温中，活血化痰	35
	荸荠——生津止渴，清热化痰	38
	百合——润肺止咳，清心安神	40
	芋头——消痞散结，健脾益胃	42

<b>蔬菜类</b>	魔芋——化痰散结,行瘀消肿	43
	黄瓜——美容、健身、抗衰、防癌	46
	冬瓜——利水减肥,抗衰防癌	48
	南瓜——补中益气,解毒杀虫	50
	苦瓜——清火解毒,疗疮散结	52
	香菇——“蘑菇皇后”	54
<b>食用菌类</b>	平菇——“健康食品”	56
	草菇——“消暑佳蔬”	58
	金针菇——“益智之菇”	60
	竹荪——“真菌之花”	61
	猴头菌——“保健食品”	63
	银耳——“滋阴佳品”	64
	黑木耳——“素中之荤”	66
	茯苓——“益寿上品”	68
	灵芝——“滋补珍品”	71
	冬虫夏草——“功与人参同”	74
<b>豆类</b>	刀豆——降逆止呕,温肾补元	78

豆	菜豆——增强免疫功能之豆	80
	蚕豆——补气健脾,止血利尿	82
	扁豆——健脾祛湿,防癌抗癌	84
	豆腐——益气和,清热解毒	86
	黄豆——健脾宽中,消肿解毒	89
类	黄豆芽——清香脆嫩,防治癌症	93
	<hr/>	
粮	玉米——健身防癌,祛病延年	95
	米皮糠——防治消化道癌症	96
	麦麸——降脂防癌	98
油	薏苡仁——抗癌健身美容佳品	100
	红薯——益身防癌的低脂食物	102
类	黑芝麻——补中益气,润养五脏	104
	向日葵子——治血痢,透痈脓	106
<hr/>		
果	山楂——开胃消食,活血化痰	109
	杏子——润肺定喘,防治肺癌	110
	沙棘——“宇航食品”,“饮料明星”	112
	无花果——健脾清肠,消肿解毒	113
实	<hr/>	
类	<hr/>	

	苹果——食药兼用,防癌美容	116
	香蕉——清热、通便、降压、防癌	118
	柑橘——全身都是药	120
	梨——润燥化痰,可疗噎膈、反胃	123
<b>果</b>	葡萄——开胃、健脑、强身、防癌	124
	刺梨——扶正抗癌,果中珍品	127
	刺玫果——滋补佳品,抗衰抗癌	129
	罗汉果——清肺止咳,防癌抗衰	130
	草莓——止咳利咽,防治放疗反应	132
	乌梅——抗菌抗过敏,抑癌防突变	133
	猕猴桃——滋补强身,防治癌症	135
	菱——健力益气,扶正抗癌	136
	莲子——养心益肾,健脾止泻	138
	大枣——补气健脾,抗衰防癌	140
<b>实</b>	胡桃仁——益肾防衰,健身抗癌	142
	龙眼肉——补血益心佳品, 健脾长智要药	145
	枸杞——滋补强身,延年益寿	147
	木瓜——舒筋活络,缓急止痛	150
	番木瓜——健脾和胃,缓解放疗、 化疗反应	152

## 果实类

- 薜荔果——活血消肿,治一切风癬  
恶疮 ..... 154

## 水

- 干贝——补益健身的海中极品  
..... 155

- 牡蛎——滋补强壮,抗癌延年  
..... 157

- 海蛤——“天下第一鲜”,化痰  
软坚消癥积 ..... 159

- 带鱼——健美、抗癌、降血脂之鱼  
..... 161

- 泥鳅——“水中人参”,防癌健身  
..... 164

- 鲍鱼——滋阴清热,益精通淋  
..... 166

## 产

- 鲨鱼——不会患癌症的鱼  
..... 167

- 甲鱼——滋阴除热,消痞散结  
..... 169

- 乌龟——滋阴养血,祛病延年  
..... 172

- 海参——补肾益精,壮阳疗痿  
..... 174

## 类

- 海带——化痰软坚,消癥散结  
..... 177

- 海藻——软坚散结,消痰利水  
..... 179

- 紫菜——化痰软坚,清热利水  
..... 182

## 禽畜虫类

- 乌骨鸡——滋补健身,增强免  
疫功能 ..... 184

- 鸡蛋——能够防癌解毒的灵丹  
..... 186

- 蚂蚁——增强免疫能力,抗衰  
益寿延年 ..... 189




## 禽畜虫类

- 猪血——能净化粉尘,补血防癌的“液体肉”..... 191
- 猪肝——补肝、养血、明目、防癌..... 192
- 猪皮、猪蹄——健美防衰,防癌抗癌..... 194
- 鹅血——治噎膈、反胃,消胸腹血积..... 196
- 蟾蜍——破癥消积,解毒杀虫..... 198
- 酸牛奶——酸甜可口,营养丰富,益寿抗癌..... 201
- 蜂乳——滋补强身的抗癌佳品..... 204

## 其他

- 紫河车——疗诸虚百损,能扶正抗癌..... 208
- 母乳——补血化气,防癌抗癌的甘露..... 210
- 矿泉水——人类理想保健饮料..... 212
- 红茶菌——健身防癌的优良饮料..... 214
- 醋——厨房里的治病抗癌良药..... 216
- 茶叶——提神、解毒、保健、抗癌..... 219
- 花粉——养生要药,抗老佳品..... 222
- 绞股蓝——抗癌植物中的一支新秀..... 225



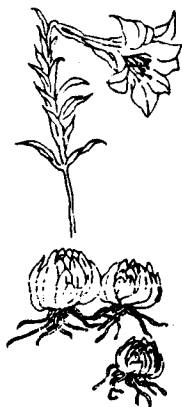
## 大蒜——避邪恶、消痈肿、 化癥积

大蒜，别名葫、葶菜，为百合科葱属多年生草本植物蒜的鳞茎，全国各地均有栽培。其中，药用以独头紫皮大蒜为佳。

大蒜的营养成分为蛋白质、脂肪、糖类及维生素 A、B<sub>1</sub>、C 等。大蒜的药用有效成分为挥发性蒜辣素，它是一种植物抗生素。

现代药理研究表明，大蒜对小鼠网织细胞肉瘤、肉瘤-180、肝癌实体型、宫颈癌-14、艾氏腹水癌、大鼠淋巴肉瘤等均有一定的抑制作用，且能增强机体的免疫功能，有广谱抑菌等作用。

据报道，亚硝胺可在人体内外合成，是一类强烈的致癌物质，是胃癌、食管癌、肝癌、鼻咽癌的病因之一。山东医学院、山东省化学研究所和北京医科大学联合进行研究表明，大蒜能从多方面阻断亚硝胺的合成。它既能直接阻断亚硝胺的化学合成，又能阻断细菌、霉菌对亚硝酸化学合成的促进作用，故能防治癌症（《光明日报》1986年1月5日）。



近年来的研究还发现,大蒜中含有大量的锗,其含量居一些食用或者药用植物之首(人参 320ppm\*, 菱子 257ppm, 枸杞子 124ppm, 藤瘤 108ppm, 雏菊 152ppm, 紫叶根 88ppm, 山豆根 257ppm, 小球藻 76ppm, 大蒜 756ppm),而有机锗(Ge-132)在人体内能诱导干扰素,激活自然杀伤细胞和巨噬细胞的活性,从而杀伤和吞噬癌细胞,起到防癌抗癌作用。据中国医学科学院北京药物研究所试验表明,Ge-132不但可提高正常小鼠的自然杀伤细胞活性,还可以使患癌动物下降了的免疫功能重新恢复到正常水平;在医院进行I期临床试验,对22名癌症患者服用Ge-132,证明每个患者的自然杀伤细胞都有不同程度的提高。

此外,有机锗还能改善和治疗老年骨质疏松,对防治高血压、糖尿病、风湿性关节炎、老年性痴呆等也有一定的效果。

用大蒜防治肿瘤在祖国医学文献中早有记载。如:唐代《必效方》云:“治胃反,朝食暮吐、暮食朝吐(相当于胃癌);羊肉去脂膜,作脯,加好蒜泥,空腹任意多少食之”;明代《本草纲目》载:“大蒜能通五脏,达诸窍,去寒湿;避邪恶;消痈肿,化癥积肉食”;清代《随息居饮食谱》载,大蒜“消谷化肉,攻恶血,攻冷积通关格便秘”。

治膈症呕吐(包括胃癌或食管癌):可用大活鲫鱼1尾,去肠留鳞,大蒜切细,填入鱼腹,纸包泥封,烧存性,研成细末,每服3克,以米汤送下,每日2~3次。此法有开道、降逆止呕之功。

治腹腔肿瘤,有块、疼痛,可用“消痞膏”:独头紫皮大蒜1枚,大红凤仙花30克,雄黄3克。共捣烂拌和,敷腹部痞块处,

\* ppm 百万分率( $10^{-6}$ )

对消块、止痛有一定疗效。

有人用大蒜制剂治疗各种晚期癌症 54 例,最短用药 14 天,最长治疗 90 天。结果:有效者 27 例,显效者 6 例,临床治愈者 1 例,总有效率为 62.96%。

大蒜外用,还用治皮肤癌。有报道说,美国人柯尔比·阿伦因过度曝晒而患皮肤癌,他没听妻子的劝告去医院开刀,而是自己在家中把大蒜捣碎,用纱布包在患处,1 天之后患处流出气味难闻的水,以后又结出疤,10 天之内换 4 次蒜泥,患处痊愈。柯尔比用这个方法治好了身上三处皮肤癌。

柯尔比的做法不仅打消了妻子的疑虑,也使美国一些科学家注意蒜头的外用功效。据报道,得克萨斯州的一家医院的医生,发现蒜头中有一种化学物质,能治结肠癌。在另一项研究中,发现把蒜汁加在白细胞上,能提高白细胞抗癌能力 100 倍。(《卫生科普》1990 年 10 月 5 日)

大蒜的抗癌谱较广,可用于多种恶性肿瘤的治疗。由于大蒜既能抗癌、抗菌,又能提高机体免疫功能,故对癌症伴有感染,以及由于放疗、化疗所致免疫功能低下,或合并有霉菌感染等,均宜选用之。有人还认为,大蒜内含葫油能调整肠道益生菌,有除毒作用,可消除肠内腐败物,而有抑癌效果。常服可预防癌症。

大蒜一般内服用量为 5~10 克,生食、煨食或捣泥拧汁服。现已有制成多种制剂,可以内服、外用、注射等不同给药方法应用于肿瘤临床。

由于大蒜辛温,容易耗伤阴液,故阴虚火旺及目疾、血症患者忌服或慎用。

此外,顺带介绍几则解除吃生大蒜口臭的方法:①在吃大蒜后用一片当归含于口内;②用少许茶叶放在口内细嚼或饮

几口浓茶水(以茶水漱口亦可);③吃几枚大枣;④用草珊瑚或两面针等药物牙膏刷牙。

## 甘蓝——药食俱优的蔬菜

说起甘蓝,也许人们比较陌生,但一提及它的别名“包菜”、“包心菜”、“卷心菜”、“洋白菜”,便人人知晓了。甘蓝是源于英国及欧洲大陆海岸的野生甘蓝经长期种植而驯化的。它是温带大多数国家的主要蔬菜之一,可供烹食或做色拉,卷心菜则是全欧洲最大众化的民间传统菜。

据《胡洽百病方》一书载:“甘蓝,河东、陇西多种食之,汉地甚少”,可见当初甘蓝传入我国走的也是丝绸之路。如今,全国各地均有甘蓝栽培,已成为我国人民的常食蔬菜了。

甘蓝传入华夏后,中国历代医学家经过长期的临床实践发现,甘蓝是一味药食俱优的蔬菜。明代伟大的医学家李时珍说,甘蓝“甘、平,无毒”,“久食大益肾,填髓脑,利五脏六腑,利关节,通经络中结气,心下结伏气,明耳目,健人,少睡,益心力壮筋骨”。

甘蓝不但营养丰富,且有重要的医学保健作用,是一种天然的防癌良药。它所含的维生素C,比西红柿多3倍;矿物质钙,比黄瓜多4倍;维生素U在绿色蔬菜中居于首位。维生素C是一种强还原剂,它可以十分有效地在人体内阻止亚硝酸胺致癌物质的合成,阻止亚硝酸胺使食管上皮增生,并防止正常细胞发生恶变和使异常细胞转为正常。维生素U对胃及十二指肠溃疡病有止痛、促进溃疡面愈合的作用。甘蓝还含有多量的

人体所必须的微量元素锰和钼。锰是人体中酶和激素等活性物质的主要成分,可以促进人体物质代谢。尤其是少年儿童,物质代谢特别旺盛,对锰的需求量也多,所以,常吃甘蓝,对发育、成长大有裨益。钼可以抑制人体的亚硝胺的合成,对食管癌、胃癌有一定的预防作用。

甘蓝还含有多量的维生素E和胡萝卜素。维生素E和胡萝卜素都有抗癌作用。科学家们曾做过这样的实验:用强化致癌物同时处理两组老鼠,其中一组喂普通饲料,另一组喂含有丰富维生素E的饲料,经过一段时间后解剖观察,喂普通饲料老鼠患癌的比例比另一组高得多。再说胡萝卜素,被吸收到人体内后就可转变成维生素A,美国和瑞士的医学家通过动物实验证明,维生素A可以使皮肤癌、膀胱癌、肺癌和乳腺癌的发病率下降,具有抑制肿瘤生长的作用。

再者,甘蓝中含有较多的纤维素。纤维素能增加大便的体积和重量,促进肠蠕动,缩短大便在肠道内停留的时间,减少大便对肠壁的机械压迫和化学刺激,从而可以降低大肠癌的发生率。

近年来的科学研究,为甘蓝的抗癌功效寻找到更多的依据。

已知,蔬菜中含有多种能使人或动物细胞制造不同的酶的化学物质,但并非所有的酶都对身体有益。比如,I型酶就能把进入身体的无毒食物成分转化成氧化剂,而氧化剂会损害细胞DNA(脱氧核糖核酸)的活性分子,从而增加细胞癌变的危险性。作为对I型酶该危险性的一种生理防御机制,细胞也会制造II型酶,它的功能就在于:在氧化剂引起损伤细胞之前,就解除其“武装”,使之失去威慑力。绝大多数蔬菜中的成分既能刺激细胞制造I型酶,也能刺激制造II型酶。而甘蓝只

刺激细胞制造对身体有益的Ⅰ型酶。

美国的约翰斯·霍普金斯医学院分子药物学家保罗·塔拉拉耶领导的一个小组,发现在甘蓝中有多达15种具有不同程度抗癌作用的化学成分,其中最令人鼓舞的是一种名叫Sulforaphen 又称 raphanin,中文名为“萝卜硫素”或称“莱菔子素”的成分,它能刺激人或动物细胞仅产生对身体有益的Ⅰ型酶使细胞形成对抗外来致癌物侵蚀的膜。据称,Sulforaphen 是迄今为止所发现的蔬菜中最强有力的抗癌成分。塔拉拉耶小组同时发现,作为比较研究的马铃薯、番茄、胡椒提取物,它们刺激细胞制造Ⅰ型酶的数量甚少,有的则根本无刺激产生Ⅰ型酶的作用。

中国医学科学院肿瘤研究所,在进行蔬菜、水果抑制突变作用的研究中发现,甘蓝具有抑制黄曲霉素 B<sub>1</sub> 的致突变(致癌)作用,也证实了它的防癌、抗癌效能。

甘蓝的吃法很多,可生食,可清炒,可烧汤,或和其他食品混炒,也可做泡菜、腌菜、酸辣菜等,还可以烧菜饭、煮菜粥、下菜面条吃,尤以生食或以鲜品绞汁服为最佳食法。常吃甘蓝对防治癌症大有帮助。对消化道恶性溃疡疼痛,若以鲜甘蓝洗净,捣烂绞汁一杯(约200~300毫升),略加温,空腹饮服,每日2~3次,有一定的促进愈合及止痛作用。

“甘蓝,应在防癌食谱中占有不可忽略的一席之地!”这是研究人员提出的一项最新建议。笔者建议癌症病人在饮食中多用甘蓝,使其在治疗过程中发挥强有力的辅助治疗作用;健康人也应在食谱中增加甘蓝的含量,以充分利用它的防癌作用。

## 韭菜——性温壮阳，散瘀活血，治噎膈反胃

韭菜，别名起阳草、壮阳草、懒人菜、长生韭、扁菜等，为百合科植物韭的叶。全国各地均有栽培。

韭菜是我国特有的一种蔬菜，也是人们普遍爱食的大路菜之一。它不但以其特有的香味招人喜爱，而且含有丰富的营养成分。韭菜内含蛋白质、糖类、脂肪、维生素、硫化物、矿物质和挥发油等。最可观的是钙、铁、胡萝卜素和维生素C。每百克含钙48毫克，铁1.7毫克，胡萝卜素3.21毫克，维生素C39毫克。

中医认为，韭菜性温、味辛甘（熟食性温味甘，生食性热味辛）。叶和根有兴奋、散瘀活血、止血、止泻、补中、养肝、通络等功效。适用于跌打损伤、噎膈、反胃、泄泻、吐血、鼻衄、胸痛等症。韭菜籽为壮阳药，有固精、助阳、补肾、止带、暖腰膝的功效。适用于阳痿、早泄、遗精、多尿、带下等症。

中医还认为，韭叶入肝经血分、助阳暖下，行散之力甚强，以其汁液行瘀散血为最好，韭菜根与叶的功效相同，但是下行之力比叶强，功可止汗。韭菜籽的温肾固精助阳作用较好，故阳痿、早泄、遗精多用之。明代李时珍说：“韭叶热根温，功用相同，生则辛而散血，熟则甘而补中，入足厥阴经，乃肝之菜也。”

金元四大医学家之一的朱丹溪，常用韭菜治病。他治疗翻胃呕吐，用韭菜汁60克，牛乳一盞，加生姜汁15克，和匀温服。

杨时泰《本草述钩元》曾记：有人害病噎膈、胸中刺痛，取



韭汁入盐梅卤少许，细咽，得下后渐加大量，后吐粘稠之痰涎数升而愈。

唐代孟诜《食疗本草》载韭菜：“炒熟以盐醋空心吃十顿，治胸膈噎气。捣汁服，治胸痹刺痛如锥”。

据现代药理研究表明，韭菜不但有消炎、杀菌、兴奋的药理作用，而且有防癌抗癌功能。最近我国研究人员采用先进的SOS显色试验，进行有关抗突变物的研究，结果表明韭菜的水溶性提取物的抑制SOS反应作用最广，说明韭菜有抗突变能力。

韭菜里所含的挥发性酶能激活巨噬细胞，预防癌细胞转移，预防癌症复发。可用于神经组织恶性肿瘤及淋巴性或骨髓性白血病。

此外，由于韭菜中含有丰富的维生素C和胡萝卜素，已知这两种物质都具有抗癌作用。再者，韭菜里含粗纤维较多，而且比较坚韧，不易被胃肠消化吸收，这对增加大便体积、促进肠蠕动、防治便秘有积极意义，因而对防止大肠癌的发生亦有积极意义。

在现今中医肿瘤防治临床上，韭菜多用来治疗食管癌、贲门癌、胃癌，常采用捣汁饮服的方法，一般每次用量30毫升，或加入牛乳、生姜汁以及鹅血等同服。

对于肿瘤患者，尤其是化疗后食欲不振者，以韭菜与其他抗癌食品诸如豆腐干、百叶、鸡蛋、海蛤肉、干贝、平菇、黑木耳、鹅血豆腐等同炒，则既能促进食欲，又能增加营养，且具有一定的防治癌症发展、转移、扩散的功效。健康人常食之，对防止癌症的发生亦不无助益。

需加注意的是，《本草纲目》还说：“韭菜春食则香，夏食则臭，多食则神昏目暗，酒后尤忌”，一般认为阴虚有热及疮疡、