

# 样 本 库

## 防癌食品与长寿食品

阎金海 林俊勋 李成立 编著



天津大学出版社

1206354

## 防癌食品与长寿食品

阎金海 林俊勋 李成立 编著

天津大学出版社出版

(天津大学内)

天津新华印刷一厂印刷

新华书店天津发行所发行

开本：787×1092毫米 1/32 印张：4 3/4 字数：105千字

1991年7月第一版 1991年7月第一次印刷

印数：1—6500

ISBN 7-5618-0245-3

---

R·9 定价：2.45元

## 编者的话

《防癌食品与长寿食品》一书，终于和广大读者见面了。

我们编写这本科普读物，是想通过几十种常见食品，包括瓜瓞珍蔬、麦菽籽实、山果香蕈、禽卵乳汁、海鲜野味……的说明介绍，进一步增强人们防癌抗病的意识，注意日常食品的选择、调配与烹煮，合理摄入食品中各种营养成分，以利防癌抗病、永葆青春、延年益寿。

癌症，是人类健康的顽敌，它日益严重地威胁着人类的生命。据1986年世界卫生组织粗略统计，全世界每年有500万人死于癌症；美国流行病学专家E·H·罗森堡指出，四个美国人中就有一人患癌症；据1988年有关资料报道，我国每年有80万人被癌症夺去生命。当今，世界上许多人把癌症与瘟疫、战争等毁灭性灾难相提并论，并不是文学作品中的艺术夸张。

我国人民已有二千多年与癌症作斗争的历史了。新中国成立后，经过科学工作者数十年的研究，发现癌症是由环境、营养和饮食、遗传、病毒感染及生活方式的选择等各种因素相互作用引起的。尽管真正的病因目前尚未弄清，治疗效果还不够理想，但绝非不治之症。为了制服这一可怕的疾病，医学家们不倦地寻求各种有效的治疗途径。他们提出三个原则：

——上策防未病：世界卫生组织认为，在癌症患者中，约有三分之一是完全可以避免的。

——中策治早病：和治疗其他疾病一样，对各种癌症力

求早发现，早治疗。

——下策医末病：晚期患者，则难以治愈，患者异常痛苦。

饮食，是人体营养的主要来源，是生命活动的必要条件，是健康长寿的基本保证。战国时代名医扁鹊说：“不知食宜者，不足以生存也。”“是故食能排邪而安脏腑，悦神爽志，以资血气。若能用食平疴释情遣疾者，可谓良工。”谚语云：“智者善食。”由此可知，健康长寿，自古人所神往，饮食调摄是长寿之道的重要环节。根据医学家的研究，癌症中相当一部分是由环境因素引起的，其中又多半与人们的生活方式和饮食习惯有密切关系。以美国为例，在每年七十万癌症患者中，半数以上是源于不得当的饮食。乐观豁达，坚持锻炼，构筑良好的生活方式，多注意饮食的安排调适，是可以减少罹患癌症的机会的。

为了便于读者阅读与应用，本书分“防癌食品”与“长寿食品”两大部分，我们从五十多种书籍和期刊杂志中择选出80种防癌、长寿食品，阐述力求通俗易懂，融科学性、知识性、趣味性于各篇什之中。编入的诸种防癌、长寿食品，一般易备易制，既可列于盘餐，作为佐食佳品，又可作为防癌治病的药膳，起到医疗辅助作用。

水平所限，书中不深、不当、甚至谬误之处恐难避免，切望得到医界专家学者和读者朋友的批评指正。

编者

一九八八年金秋十月

# 目 录

## 一、防癌食品

猕猴桃	(3)
刺梨	(4)
杏	(6)
沙棘	(8)
苹果	(9)
柑桔	(11)
香蕉	(12)
无花果	(14)
番木瓜	(16)
芦笋	(17)
大蒜	(19)
包菜	(22)
辣椒	(23)
白菜	(24)
萝卜	(26)
菜花	(28)
南瓜	(30)
莴笋	(31)
胡萝卜	(33)
芥菜	(35)
香菇	(36)

平菇.....	(38)
猴菇.....	(40)
草菇.....	(42)
白木耳.....	(43)
黑木耳.....	(45)
菱.....	(47)
海带.....	(48)
对虾.....	(51)
牡蛎.....	(53)
文蛤.....	(54)
沙丁鱼.....	(55)
鲨鱼.....	(57)
海参.....	(59)
鲍鱼.....	(61)
干贝.....	(63)
玉米.....	(65)
黄豆.....	(67)
牛奶.....	(69)
蜂蜜.....	(71)
茶.....	(73)
葵花子油.....	(75)
人造海蜇皮.....	(76)
冬虫夏草.....	(78)
<b>二、长寿食品</b> .....	(83)
桂圆.....	(83)
核桃.....	(84)
栗子.....	(86)

松子	( 87 )
大枣	( 87 )
花生	( 90 )
百合	( 91 )
桑椹	( 93 )
梨	( 94 )
山楂	( 95 )
橄榄	( 97 )
荸荠	( 98 )
西瓜	(100)
山药	(101)
藕	(102)
西红柿	(104)
黄瓜	(106)
冬瓜	(108)
菠菜	(110)
芹菜	(111)
黄花菜	(113)
茺萘	(115)
莲子	(117)
黑芝麻	(118)
黑豆	(120)
绿豆	(121)
赤小豆	(123)
小麦	(124)
燕窝	(125)
鹌鹑蛋	(128)

蛤士蟆油.....	(130)
羊奶.....	(131)
野鸭.....	(132)
紫菜.....	(134)
醋.....	(136)
何首乌.....	(138)
<b>参考资料</b> .....	<b>(141)</b>



防 癌 食 品



## 猕 猴 桃

**猕猴桃**，古称“苌楚”，又称“羊桃”、“藤梨”。它原产于我国，是一种珍贵的落叶藤本果树。李时珍曾描述：“其形如梨，其色如桃，而猕猴桃喜食，故有诸名”。猕猴桃主要是野生，在我国分布极广，尤以长江流域之高山地区最多。它有五十多个品种，其中，中华猕猴桃，个大肉厚汁多，在国际上享有盛誉。

猕猴桃，汁多液浓、酸甜宜人，清香鲜美，鲜果除生吃外，还能加工成罐头、果脯、果酱、果汁、果酒等。猕猴桃汁，营养价值极高，是宇航员、运动员的首选保健饮料。

据分析，猕猴桃含糖量高达70%，主要是容易被人体吸收的葡萄糖和果糖，有机酸含量为2%，还含有维生素P、解脲酶以及甘氨酸、酪氨酸等12种氨基酸。此外，它还富含钾、钠、钙、镁、磷、铁等多种矿物质。所以，可作为老弱妇幼的特需营养食品。

猕猴桃有很高的药用价值，其主要功效可概括为“美容、保健、抗癌、长寿”。中医认为，猕猴桃味甘酸，性寒，无毒，具有滋补强身、清热利尿、生津润燥之功，可“调中下气”，并“主骨节风，瘫痪不遂，常年白发，痔病”。现代临床医疗实践证明，它对食欲不振、消化不良、呕吐、腹泻、尿道结石、皮肤病等有很好的疗效。由于它的维生素B和维生素P含量较高，可以促进心肌的新陈代谢，防止微血管破裂出血，因此，是高血压、心脏病患者的食疗妙品。民间还流传用猕猴桃根煎汤内服，治疗黄疸性肝炎，有一定的疗效。

近年来，医学实验证明，猕猴桃有抑制癌细胞的作用，从而更加受到人们的重视。

亚硝酸胺是引起人体和动物器官组织肿瘤的物质，是致癌的病因之一。1979年，我国女学者宋圃菊从国产猕猴桃汁中发现了至少两种能有效阻断亚硝酸胺在动物体内外合成的活性物质，并首先分离得到了这种活性物质的结晶，从而证实，猕猴桃确有防治癌症的作用。另外，猕猴桃还含有丰富的维生素C，每百克鲜果中高达420毫克，是柑桔的6~10倍，比苹果、梨高30倍，维生素C有抗癌作用。因此说猕猴桃是人类预防癌症的珍果，看来并不过分。

每年九至十一月份，当猕猴桃大量上市时，适量地吃些鲜果，于身体大有裨益。若将鲜果洗净掰开，挤出果肉，加适量白糖，冲入开水，即成为清香酸甜的猕猴桃茶，为癌症患者理想的饮料。对于乳腺癌、胃癌和肝癌患者，可用猕猴桃根75克，加水1000毫升，煎二小时，每天服一剂。连服10~15天为一疗程，共用4疗程，有一定的效果。

猕猴桃除果可食用外，花可提取香精；种子可以榨油，既供食用，又是理想的干性工业用油；叶含有较多的蛋白质、淀粉、维生素，是极好的饲料；枝条可用于造纸。

由此看来，猕猴桃有多种营养、医药及经济价值。从二十世纪初期，世界各国争相引种。七十年代，新西兰已实现了猕猴桃果品加工工业化，并向二十多个国家出口。一时间，猕猴桃风靡欧美，并获得“世界珍果”的美称。

## 刺 梨

刺梨，因其外形似梨，表面布满皮刺，故而得名，属于

蔷薇科。刺梨野生于我国南方的山区，为云南、贵州、四川等省的特产野果。刺梨鲜吃味道酸甜，带有一股特殊香味。

刺梨可鲜食，也可用糖或盐腌制长期保存，还能做成蜜饯。近年来出现了刺梨系列食品，如，刺梨酒、刺梨汽水、汽酒等。

刺梨是一味珍果，含有二十多种营养成分，如蛋白质、糖类、脂肪、有机酸、胡萝卜素、纤维素、维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>等等，其中维生素C、P的含量尤为突出。据分析，每百克鲜刺梨含维生素C 2391毫克、维生素P 2909毫克，为水果之冠。每人每天吃半个刺梨，就能满足对维生素C、P的需要，因此，刺梨有“C、P大王”之称。

刺梨有多种保健作用。生吃刺梨能降低血液中胆固醇和甘油三脂的含量，对高血压、动脉硬化、冠心病有很好的防治作用。刺梨中维生素C、P协同作用，能增强血管壁的弹性，防止血管破裂出血，有中风的病人，常吃刺梨，可减少发生脑意外的危险。对于缺乏维生素C、P引起的疾病，如出血疾患和骨骼的病变，可常吃刺梨，进行辅助治疗。

国内研究人员做过实验：在两组小白鼠饲料中加入化学致癌物质，然后给一组小白鼠加喂鲜刺梨汁，另一组不加。两个月后，加喂鲜刺梨汁的小白鼠依然健在，未患癌瘤，对照组的小白鼠则因癌肿扩散而奄奄一息。鲜刺梨汁有如此高的抗癌活性，是因为鲜刺梨汁中含有一种抗衰老、抗癌的活性物质——超氧化物歧化酶（SOD）。超氧化物歧化酶能催化超氧化物阴离子自由基的歧化作用，使其成为分子氧和过氧化氢，从而减轻超氧自由基对机体的损害，减少癌症的发生率。国外一直用SOD作为防癌、抗衰老药。此外，刺梨汁

中含有丰富的维生素C、P。维生素P可防止维生素C氧化。所以，刺梨中的维生素C相当稳定。维生素C有较强的抗氧化作用，能与胃中的亚硝酸盐或硝酸盐作用，抑制强致癌物亚硝胺的形成；它还能阻止某些化学致癌物的致癌作用。有资料表明：食道癌、胃癌高发区居民的维生素C摄入量低。比如冰岛居民多食用鱼和羊肉，维生素C的摄入量很少，为胃癌高发区。美国南方盛产柑桔人可常食，胃癌的发生率十分低。此外，维生素C还破坏癌细胞增生时产生的某种酶的活性，使癌细胞无法增生。许多临床病例表明，维生素C能减轻晚期癌症病人的症状和痛苦，甚至可以延长病人的寿命。所以，无论是健康人或癌症患者，常吃刺梨或其制品，对健康、预防和辅助治疗都有好处。

## 杏

杏，为蔷薇科杏树所果实，俗称杏子，一名甜梅，因其外形似梅而得名。杏味香甜多汁，耐寒、喜光、抗旱、不耐涝，我国西北、华北和东北各地多有栽培。

杏作为食用、药用的佳果，我国古代书籍中有所记述。公元前658年，《管子》一书中就有“五沃之土，其木宜杏”的记载。晋葛洪新著《神仙传》中记载着这样的传说：三国时吴国有个叫董奉的人，他给人治病从不收报酬，对治愈的病人，只求为其种杏树数株，几年以后，杏树蔚然成林。既绿化了环境，又为人们增添了一种美味佳果，还能从果实中采集供作药用的杏仁，真是一举多得。今天看来，董氏确是一位颇有见识的医生。后世称颂医家回春妙手时，多用“杏林春暖”、“誉满杏林”等语，即源于此。

杏的维生素A含量在水果中仅次于芒果。有资料记载：斐济全国有100多万人口，是现今世界上唯一没有癌症发生的国家，而且平均寿命很高，被称为“长寿之国”。据调查，这里人人喜欢吃杏。他们吃杏干如同我们吃米、面等主食。据科学家分析，杏果的维生素A原、维生素C、儿茶酚、黄酮类物质，以及杏仁中的苦杏仁甙等，对人体具有直接或间接的防癌、灭癌效能。

杏子还含有钙、磷等矿物质，也是人体必需的营养成分。

杏的核仁即为杏仁，其味苦、性温，有小毒，是中医常用的止咳化痰药物。杏仁分苦杏仁、甜杏仁两种。苦杏仁有祛痰、止咳、润肠等功用，多用于伤风感冒引起的咳嗽、多痰、气喘及大便燥结等症；甜杏仁有润肺、止咳、滑肠等作用，适用于肺虚久咳、干咳无痰，及大便不爽等症。杏的药用价值主要在杏仁。杏仁含有可以抗癌的维生素B<sub>17</sub>，已成为各国抗癌组织瞩目的药物。

我国古代早有用杏仁入饌的习惯。但作为食品则多用甜杏仁。如今用杏仁做的食品就更多了，可以加工成酱菜、果糖、罐头等。杏仁豆腐是夏令食用的佳品。杏仁茶是盛夏解暑的清凉饮料。据《中药疗效谈》一书作者王佑成介绍：“曾将杏仁霜与蜂蜜调成糊状，用于食管癌患者的放射期，20例中，19例疼痛明显改善，食欲增加。杏仁露、杏仁蜜、对食管癌的梗痛也有缓解作用，可以算得上是一味有效的辅助药。”

鲜杏不宜一次吃得过多。特别是苦杏仁，含有2%的苦杏仁甙，水解后，易生成毒性很强的氢氰酸、苯甲醛等，人吃了会造成急性中毒，甚至有生命危险。

## 沙 棘

沙棘是一种野生落叶灌木植物，又叫黄刺、醋柳、阿威艾，属胡颓子科。它耐旱、耐寒、耐贫瘠。生长在我国云南、四川、陕西及河北一带的荒山野岭。

浑身是宝的沙棘，受到人们的青睐，并获得种种美名，只是最近几年的事。

沙棘果营养十分丰富，其蛋白质含量很高，它所含的20余种氨基酸中，人体必需的有八种。其多种维生素的含量，可以说是居一切果菜之冠。在100克果汁中，含维生素C800~1500毫克，为中华猕猴桃的3倍，山楂的20倍，苹果的100倍，梨子的400倍，因此，被誉为“维生素C王。”维生素E的含量为豆油的30倍。维生素B<sub>1</sub>的含量是草莓、越桔的2倍。维生素B<sub>2</sub>、维生素P、叶酸、尼克酰胺的含量也相当可观。此外，它还含有多种对人体有益的微量元素和不饱和脂肪酸。沙棘果可以加工成果子露、果汁、果酱、果冻以及沙棘汽水、沙棘酒、沙棘粉、固体沙棘饮料等，被誉为果中佳品，“饮料明星”。

人们喜爱沙棘饮料，不仅因为它味美可口，更重要的是它的多种医疗保健作用。沙棘果中含有较多的5-羟色胺，这种化合物有显著的抗肿瘤活性。它所含丰富的维生素类也对癌症有一定的预防和治疗作用。亚硝酸胺、3、4-苯并芘等化合物都是强烈的致癌物质，而维生素C、B、E等，则对这些“危险分子”有抑制作用。医学家用大鼠做实验表明，维生素C可以抵抗卷烟和大麻烟引起的肺癌。他们还注意到，患癌症人的血液中维生素C的含量往往低下，而人体



的各个器官中，凡含维生素C量多的脏器如肾上腺，便较少发生癌症。B族维生素，包括B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、叶酸、烟酰胺、吡哆醇等，对于人体生理功能和代谢过程来说，也是很重要的，如果缺少，会干扰机体的正常功能，将加速影响肿瘤的发生。维生素E也象维生素C一样具有阻断致癌性亚硝基化合物的能力，也有防癌功效。医学实验证实，若人体同时应用几种维生素，如维生素A、C、B、E，在它们的协同作用下，防癌效果更为明显。沙棘饮料中就含有多种维生素，说它是一种珍贵的防癌、抗癌饮料，看来并不过份。癌症病人如果每天饮一杯沙棘果汁，既能补充多种营养素，又对癌症有很好的辅助治疗作用。正常人常喝一些沙棘饮料，则会收到很好的防癌效果。

此外沙棘果中所含的维生素P和丰富的不饱和脂肪酸，对人体能发挥良好的保健作用。中医还认为沙棘果具有补脾健胃、生津止渴的功效，适于身体虚弱的妇女、儿童食用。用沙棘种子所榨的沙棘油，对烧伤、烫伤、冻伤都有促进组织再生和促进上皮组织愈合的作用。近几年来，日本、美国，苏联等国家，把沙棘制成的各种食品，作为宇航、潜水、登山运动员和病人的特需营养佳品。

## 苹 果

苹果是水果中的大家族，品种繁多，风味各异，产量很高，为世界“四大水果”（香蕉、柑桔、苹果、葡萄）之一。

我国普遍栽培的苹果有四、五十个品种，大致为两大类，即中国苹果和西洋苹果。中国苹果古称“柰”、“林