

防癌·美容·常见病与饮食

主 编 杨湘庆 沈悦玉

编 者 谷 峰 杨 斌

天津科学技术出版社

津新登字(90)003号

责任编辑:李馥华

防癌·美容·常见病与饮食

主 编 杨湘庆 沈悦玉
编 者 谷 峰 杨 斌

★

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津新华印刷二厂印刷

新华书店天津发行所发行

★

开本787×1092毫米 1/32 印张5.75 字数113 000

1991年12月第1版

1991年12月第1次印刷

印数1—4 000

ISBN 7-5308-0972-5/R·287 定价:3.50元

目 录

序 言	(1)
-----------	-------

第一篇 防癌的饮食法

第一章 如何警惕常见的癌症

第一节 通论	(5)
第二节 癌症前兆的警告信号	(9)
第三节 致癌的因素	(10)
第四节 饮食防癌准则	(13)

第二章 防癌和抗癌的维生素和微量元素

第一节 通论	(17)
第二节 维生素 A	(18)
第三节 维生素 B 族	(19)
第四节 维生素 C	(21)
第五节 维生素 D	(22)
第六节 维生素 E	(22)
第七节 钙、镁、锌、铜、钼、 锗、铁	(23)
第八节 碘、硒和其他微量元素	(26)

第三章 防癌和抗癌食品

第一节 通论	(28)
第二节 防癌蔬菜	(29)
第三节 防癌水果 (包括坚果及果仁)	(33)
第四节 防癌海产品 (包括淡水产品)	(35)
第五节 防癌的动物蛋白	(39)
第六节 防癌食用菌	(41)
第七节 防癌杂粮	(42)
第八节 防癌饮料	(43)
第九节 防癌调味品	(46)
第十节 人造 (加工) 防癌食品	(48)
第十一节 防癌汤汁	(53)

第四章 常见癌症的饮食疗法

第一节 通论	(57)
第二节 肺癌患者的饮食疗法	(58)
第三节 其他癌症的饮食预防	(60)
第四节 放射治疗期的饮食调理	(66)
第五节 化疗期的饮食调理	(68)

第二篇 减肥、美容的饮食

第一章 减肥健美饮食法

第一节 通论	(71)
第二节 造成肥胖的原因	(72)
第三节 减肥要诀	(75)
第四节 减肥健美饮食法	(76)
第五节 常见的减肥疗效食品	(79)

第六节 盲目节食有损健康	(82)
--------------------	--------

第二章 面部美容饮食法

第一节 通论	(84)
第二节 面部美容食品	(84)
第三节 美容面膜	(86)
第四节 面部常见皮肤病的饮食疗法	(90)

第三章 皮肤健美饮食法

第一节 通论	(95)
第二节 不同年龄的护肤饮食法	(95)
第三节 常见的美肤食品	(97)
第四节 常见皮肤病的饮食疗法	(99)

第四章 头发保养饮食法

第一节 通论	(101)
第二节 常见的美发食品	(101)
第三节 常见毛发病的饮食疗法	(102)

第三篇 常见病的饮食疗法

第一章 心血管系统疾病的饮食疗法

第一节 通论	(105)
第二节 心血管系统的饮食保健原则	(106)
第三节 心血管系统常见病的饮食 疗法	(108)

第二章 消化系统疾病的饮食疗法

第一节 通论	(114)
第二节 消化系统的饮食保健原则	(114)
第三节 消化系统常见病的饮食疗法	(116)

第三章 呼吸系统疾病的饮食疗法

第一节 通论(123)

第二节 呼吸系统常见病的饮食疗法(123)

第四章 泌尿系统疾病的饮食疗法

第一节 通论(131)

第二节 泌尿系统常见病的饮食疗法(131)

第五章 儿童保健及常见疾病的饮食疗法

第一节 通论(137)

第二节 婴幼儿饮食保健原则(137)

第三节 儿科常见病的饮食疗法(142)

第六章 妇产科疾病的饮食疗法

第一节 通论(148)

第二节 妇产科的饮食保健原则(149)

第三节 产科常见病的饮食疗法(153)

第四节 妇科常见病的饮食疗法(161)

第七章 老年人的饮食保健法

第一节 通论(164)

第二节 老年人的饮食保健原则(165)

第三节 老年常见病的饮食疗法(168)

序 言

20世纪80年代，由于世界范围内的环境污染、生物圈的破坏、生态平衡的失调以及人类在各种社会活动中，某些难以治疗的疾病的传染与扩散，致使人类的健康面临着多方面的挑战。人类已掌握的医学技术也面临着严峻的考验。以癌症为例，据世界卫生组织的统计，全世界每年新患癌症的病人近600万，每年死于癌症的病人近500万；每年我国约有100万人新患癌症，平均不足一分钟就有一人死于癌症。

随着环境的污染和生态平衡的进一步破坏，食物链因生物体内有害物质的浓缩和积聚，而遭到严重有害污染。这些致使癌症的扩散有着上升的趋势。社会上有些人“谈癌色变”，也是事出有因的。但是，在环境及社会条件等同的外因条件下，为什么有的人不患癌症？而有些人却难免身罹此难呢？这是因为，在相同的外因作用下，外因均要通过内因而起作用。内因才是预防和治疗顽疾的关键。正因为如此，有些虽在医院已被判“死期”的癌症晚期患者，能够在某些合适的内因作用下创造奇迹。英国有一名膀胱癌的晚期患者，医生给他开了“每天喝13杯胡萝卜汁或苹果汁，连续两年”的处方。他则坚信蔬菜水果汁可治愈绝症，每天坚持喝鲜蔬菜或水果汁，最后癌症不治自愈，至今这个癌症患者已

经是75岁高龄了。用这种治疗方法治疗肺癌、直肠癌、胰腺癌的病人有的已存活40年。

癌症的确诊、治疗和预后，关键在于早期发现，早期确诊就医，早期获得正确有效的治疗，以利于癌症向良好的预后方向发展。

《防癌·美容·常见病与饮食》以介绍防癌、美容的饮食为主，同时也对儿童、老人、妇女的常见病提出了简易的食疗方案及饮食保健原则。为使读者对人体各系统的常见病有个概括地了解，本书还较系统地介绍了人体各系统疾病的食疗，并力求切实可行。

本书作者力图在该书的重点章节里，对病因、病理和食疗的机理，进行某些探索，希望食疗能成为普天下亿万人民的幸福保障。

该书可作为千家万户必备的家庭用书。并适于做为食疗医学、食品开发研究或烹饪专业人员；医师、营养师、厨师；大专院校师生、中学师生；食品、医药、营养研究所研究人员的参考用书。

读者在使用本书时需注意以下事项：

1. 不要过量进食某些食品；
2. 不要操之过急而不顾医师的指导；
3. 不要自以为有某种病就盲目地自疗。需经医生确诊后，方可根据本书进行合理地摄取人体所需的营养；
4. 不要不考虑自己是否有特殊体质。

同一种病症的食疗方案，对不同体质、不同年龄、不同职业的人，疗效不见得一样。有的人食疗效果良好；有的人疗效一般；有的人疗效不明显；有的人根本不适应。对于对某

些食物过敏的人，更要尊重医师的指导。

中国饮食文化的食疗宝藏有待于食疗医学工作者的进一步发掘和发扬光大。在饮食乐趣中保健祛病已深受广大社会人士的欢迎。

我们相信，在不久的将来，会出现食疗诊所、食疗医院，中国食疗医学和食疗文化的光芒照耀到世界各地，为人类战胜各种病魔、保健增寿作出巨大的贡献。

编者

1990年8月

第一篇

防癌的饮食法

第一章 如何警惕常见的癌症

第一节 通 论

由于世界范围内的环境污染和其它原因，使大气、水源、食品以及其它范围之内的致癌因素和促癌因素随之增加，从而使癌症演变成严重威胁人类生命和健康的常见病和多发病。据世界卫生组织的统计，全世界每年新患癌症的病人近600万，每年死于癌症的病人近500万，我国每年约有100多万人新患癌症，平均不足一分钟就有一人死于癌症。

癌症，习惯上泛指所有的恶性肿瘤。

临床上已发现的常见和多发的癌症有：甲状腺癌、肺

癌、鼻咽癌、舌癌、喉癌、食道癌、胃癌、结肠癌、直肠癌、肾癌、膀胱癌、乳腺癌、卵巢癌、子宫癌、宫颈癌、前列腺癌、睾丸癌、阴茎癌、胆道细胞癌、肝癌、胆囊癌、胰腺癌、皮肤癌、骨癌、血癌（又称白血病）等，已涉及人体许多系统。如运动系统、血液系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统和内分泌系统。癌症涉及面如此之广，已引起人们的高度警惕，难怪有人“谈癌色变”。

美国的一些专家认为，与饮食有关的癌症占美国总癌症的35~49%，80年代，美国制定了“膳食、营养及癌症的预防规划”旨在减少饮食引起癌症的危险性。

我国的一些专家则认为，与饮食有关的癌症占我国总癌症的40%左右，且近年来，癌症的发病率和死亡率逐步上升。胃癌、肝癌和食道癌的死亡率占癌症死亡总人数的60%以上。可见，膳食、营养对防癌方面有大量的工作可做。癌症的食疗，应以预防为主。但单纯的食疗，不能十全十美地达到防癌的目的。为使防癌的食疗卓有成效地发挥作用，除进行有针对性之外，还应经常参加体育锻炼，并注意保持心情舒畅。下面，我们将具体阐述一些措施。

为什么运动有益于防癌呢？

我国古代有一句名言，“流水不腐，户枢不蠹”。这句名言，可以作为运动防癌的座右铭。生命在于运动。心脏已经停止跳动，医生已宣布死亡的癌症病人，其大脑信息系统在死后的几十个小时内，仍可发出信息。

跑步、竞走、打网球、划船、游泳、滑雪、骑自行车等，较长时间的运动，其能量的85%左右是依靠氧化动脉血中的游离脂肪酸而获得。运动消耗脂肪有利于防结肠癌；运

动能促进葡萄糖皮质激素的生成，这种激素有防癌作用；运动时肺活量增加，吸入氧和呼出的废气量也相应增加，有利于气体致癌物和促癌物排出体外；运动时大量排出的汗液，有助于铅、镉、铍等致癌物排出体外；经常运动的人很少发生便秘，有利于防结肠癌和直肠癌；运动可增加淋巴细胞，提高人体血液的抗癌能力；运动可促进血液分泌干扰素，干扰素有抗病毒和抗癌能力；运动可促进体内的内啡肽水平升高，有利于促进防癌的内分泌系统一系列的变化；运动使人消除忧郁和烦恼，有利于医治精神上的创伤，使人精神焕发，心情舒畅，有利于从生理上增强防癌能力；运动增加人体的免疫力，增强体质，使体内提高吞噬癌细胞的能力，运动有助于人的消化吸收，使人增加食欲。因此，经常的，根据本身的体质、量力而行的运动，有助于防癌。从而，使食疗发挥更有效的功效。

为什么心情愉快、舒畅、乐观有益于防癌呢？

调查表明，在人的下丘脑边缘系统及邻近部位，存在着“愉快”和“忧郁”或“乐观”与“悲观”两个情绪中枢。对于不怕自己有弱点、不怕工作中受挫折、诚实而富有正义感、热心帮助别人、以友好待人、能宽恕和同情别人、在任何逆境下保持知足常乐、心情舒畅愉快的人，其内分泌系统、免疫系统功能正常，有利于防癌。与此相反，对于长期处于心情抑郁、烦恼、痛苦；精神上受压抑，长期情绪低沉；长期人格上受创伤，忧伤终日；自己不努力又喜欢妒忌别人常常闷闷不乐气不顺、胸中闷、胃口差、食无味的人，会导致内分泌系统紊乱，免疫系统功能衰退，免疫力下降，不利于防癌。

癌症的发病与致癌因素和促癌因素的存在有关，某些致癌物在体内形成游离基，这种游离基和脱氧核糖核酸(DNA)结合，就会引起细胞的癌变。癌细胞的恶性分裂以及人体免疫功能受到抑制、发生紊乱甚至受到损害时，人体易于遭受癌症的侵袭。

如何阻止细胞的癌变？如何阻止癌细胞的恶性分裂？这是防癌的关键性问题。

在相同的致癌因素和促癌因素存在和发展的条件下，为什么有的人不患癌症？有的人却是难逃厄运，身罹绝症呢？这是因为，有的人体内的免疫系统健全，能产生足够的干扰素以激活某些免疫细胞，防止细胞的癌变或者“修复”癌细胞，使之运转为正常的细胞。有的人由于种种外因和内因，使自身的免疫系统受到抑制或损害，免疫力下降，无法控制细胞的癌变，无法控制癌细胞的恶性分裂，癌症则乘虚而入。容易患感冒的人，患癌症的可能性显著减少，其原因就在于感冒能使人体免疫系统产生更多的免疫细胞，这些细胞能攻击和吞噬病毒细胞和癌细胞。德国的医学专家的研究表明，难得患感冒的人，却容易身罹癌症。虽然，这其中的奥秘还有待于进一步探索，但足以说明，强化人体的免疫系统，无疑对防癌十分有利。

如何预防癌症？如何注意早期发现癌症的前兆并进一步确诊？如何争取早期治疗癌症？如何获得满意的治疗效果？如何达到彻底征服癌症？这些问题都一跃而成为迫在眉睫需要认真解决的问题。

本章把防癌食疗作为重点，向读者介绍如何通过预防为主方针，达到防癌的目的，并以防癌的机理出发，综述一

些防癌食品的防癌机理。推荐一些天然的和特殊加工的防癌食品。对某些癌症的患者，提供参考性的食谱，供读者根据自己的情况选择使用。

第二节 癌症前兆的警告信号

早期发现、预防和正确诊断癌症，对获得良好的预后是非常重要的。为了贯彻以“预防为主”的方针，下面介绍几个癌症前兆的警告信号，供读者参考：

- (1) 人体任何部位出现肿块，日渐增大或逐渐变硬；
- (2) 体内任何部位出现自发性溃疡或由外伤引起的经久不愈的溃疡；
- (3) 疣或色素痣短期内迅速增大，颜色变深，创部发痒，疼痛或破溃出血；
- (4) 进行性加重的头痛，特别是伴有恶心、呕吐或视力障碍；
- (5) 持续性干咳，声音嘶哑，胸骨后烧灼感或吞咽困难；
- (6) 持续性消化功能不正常，食欲减退，上腹不适，腹胀，大便习惯改变或排便异常；
- (7) 鼻、耳、呼吸道、胃肠道、乳腺、膀胱等与外界相通的器官有不明原因的出血；
- (8) 不规则的阴道出血，白带增多或异常的乳房肿胀，自觉返老还童；
- (9) 妇女腰围、臀围比值大于0.77，腹部肥胖异常；
- (10) 原因不明的腹泻和便秘交替；
- (11) 原因不明的体重迅速下降，体形消瘦，黄疸，发热，贫血；

(12) 皮肤黑变，甚至变粗变黑，要特别警惕腋下、大腿内侧和肚脐周围的黑变；

上述的症状往往在癌症的前期出现，但出现上述症状并不一定患了癌症。因此，如有上述的症状应及早去医院就医，早期诊断，早期获得正确的治疗，以求得到满意的预后，切忌自暴自弃、主观猜测、自我“垂危”感而导致体内的免疫功能下降。对于长期接触致癌、促癌物质和物理因素的人员，应定期进行检查，以期早日发现，早日治疗。

第三节 致 癌 的 因 素

医学工作者发现，食物致癌占很大的比例，美国学者认为，人类的癌症有65%以上是由食物引起的。由于环境污染和其他原因，使食品中存在致癌成分。另外，营养结构的失调和不良的饮食习惯也可以致癌。

(一) 食品中的三大致癌物污染

黄曲霉毒素，3,4-苯并芘和亚硝胺均为强致癌物。如何避免从口中摄入上述致癌物是应引起重视的。

1. 黄曲霉毒素（黄曲霉毒素） 霉变的花生、谷物及其他食品都含有黄曲霉毒素，为减少这种污染，应注意食品的保鲜、保质、避免霉变。发现霉变食物时不吃用。

2. 3,4-苯并芘 直接在燃料上烧烤的食品，如用木材或锯末熏制香肠、熏鱼肉，熏枣，烤羊肉，以及被石油或沥青污染的食品中，都含有致癌的3,4-苯并芘。应避免进食富含3,4-苯并芘的食物。

3. 亚硝胺 亚硝胺是强致癌物。它不仅存在于腌肉、腌鱼、油炸或熏烤肉制品中，而且在人体内也可合成。例如，

在食品加工中生成的仲胺或由氨基酸分解的仲胺与食品中的亚硝酸盐在胃中即能合成亚硝胺，经常吃些富含维生素C的食物，则有助于阻止胃中合成亚硝胺。

在肉制品加工中少加亚硝酸盐，可以减少亚硝胺的生成。控制油炸食品的油温在 150°C 以下，并在炸鱼或炸肉时用文火，间歇煎炸，如油温达到 200°C 时，煎炸时间不超过2分钟，或将鱼、肉挂糊后再炸，均可降低亚硝胺的生成量。

（二）营养结构失调

人体通过食物摄入蛋白质、脂肪、碳水化合物等营养素获得营养和热能，以维持生命。如果在饮食中摄取某种营养成分过量时，或总热量过多时，有可能降低或抑制淋巴细胞和巨噬细胞的免疫功能，甚至刺激人体产生细胞癌变的激素。因此，摄入过量的微量元素或总热量过剩有致癌的可能。

1. 总热能 当人体摄入总热能过高，体重超过标准40%或以上者，男性结肠癌和直肠癌的死亡率增高；女性的乳腺癌、宫颈癌，卵巢癌及子宫癌的死亡率增高。

2. 脂肪 随着脂肪摄入量增高，乳腺癌、前列腺癌、结肠癌的发病率和死亡率增加。

3. 蛋白质 当膳食中的蛋白质过低时，食道癌、胃癌、结肠癌和直肠癌患者的死亡率会增加。

4. 碳水化合物中的糖 过量的糖摄入量，会提供更多的糖让癌细胞酵解，使癌细胞获得更多的生活能源。

糖，尤其是精白糖，不但缺乏维生素与微量元素，而且会无情地消耗体内本来就不多的维生素B和某些微量元素，