

责任编辑 吴劭文
特约编辑 凌一清
责任校对 仲崇涛
封面设计 顾生蓉

防癌抗癌吃什么
黄衍强 谢英彪 主编

出版发行:河海大学出版社
(地址:南京西康路1号 邮编:210098)
经 销:江苏省新华书店
印 刷:南京金阳彩色印刷厂
(地址:江宁县丹阳镇 邮编:211157)

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 7.5 字数 165 千字
1997 年 8 月第 1 版 1997 年 8 月第 1 次印刷
印数 1—10000 册
ISBN 7—5630—1149—8/R·19

定价:8.00 元

饮食与健康丛书

编委会

主 编 谢英彪
副主编 王天宇 张 骠
编 委 (按姓氏笔画为序)
丁景霞 王天宇 尹秀芝
沈卫平 张 骠 陈四清
陈振强 邵东平 赵伯阳
胡正松 施亦农 徐贞勇
徐济达 黄衍强 曹 康
彭 真 蒋寿平 谢 春
谢英彪

本册主 编 黄衍强 / 谢英彪
副主编 王天宇 胡正松
撰稿人 (按姓氏笔画为序)
王天宇 胡正松 赵伯阳
黄衍强 蒋寿平 谢英彪

前 言

癌症是当今世界上严重威胁人类生命的疾病,为“三大死神”之一。全球每年新发生的癌症患者达 700 万人次,我国每年发病人数约 160 万。目前,全国癌症死亡率逐年增加,癌症死亡的位序,在城市已上升到第一位,在农村已上升到第二位。更令人担忧的是,癌症死亡者年龄集中在生产能力最旺盛的年龄段中,在城市 35~60 岁人群死亡原因中,有 1/3 左右死于癌症。癌症的发生不仅对人民群众健康和生命的威胁明显增加,也给家庭、单位和个人带来巨大的经济损失。据报道,全国因癌症早亡、失能造成的间接经济损失达 1400 多亿元。

据科学家分析,人类癌症的 80%~90% 是由外界环境中的致癌因素造成的,其中,大约 40%~50% 的癌症是直接或间接地由食物中的致癌物质引起的。美国科学院饮食营养与癌委员会指出:“大多数癌症是生活和饮食引起的,而不是由于遗传上的差异。”我国的调查资料也显示,消化道癌症占恶性肿瘤发病数的 70% 以上。可见,饮食与癌症的发生关系十分密切,“癌从口入”并非危言耸听。大量的近代科研资料也表明,如果饮食营养合理,选用食物得当,重视饮食保健,是完全可以预防、减少和对抗癌症的。美国饮食营养与癌委员会估计,正确地预防可使癌症发病率降低 35%,也有癌症专家

认为可降低 60%。

现代科学研究发现,有些动、植物食物中的某些成分,在适宜条件下会产生致癌物,包括完全致癌物及肿瘤促进剂;高脂肪饮食可促进结肠癌、乳腺癌、胰腺癌的发生。但是,食物中也含有丰富的防癌、抗癌物质,古老的防癌抗癌食品,新崛起的防癌抗癌珍品比比皆是,涉及到粮食类、禽畜类、水产类、蔬菜类、药用食物类各个方面。现代科学研究及大量的临床实践,令人欣慰地发现,许多食物均具有防癌抗癌奇效。

利用天然食物进行防癌抗癌,取材方便,价格低廉,简便易行,无毒副作用,疗效确切,为广大群众及癌症患者所乐于接受,是一种值得重视、有推广和普及价值的方法。

参加本书撰写的有关专家,以通俗易懂、深入浅出的语言,大量的现代最新科研资料,穿插了有关的传说、典故、诗词、趣闻、轶事,介绍了 50 多种确有较高防癌抗癌价值的天然食物和药用食物,着重阐述其防癌抗癌的科学知识,以及运用这些食物配制的家庭防癌抗癌食疗方、防癌抗癌菜肴、防癌抗癌药膳。

《防癌抗癌吃什么》一书,突出了知识性、实用性、趣味性,可以帮助健康的人防止、减少癌症的发生,帮助癌症患者进行食物抗癌,控制病情,促进康复。

谢英彪

1997 年 7 月 1 日

目 录

防癌抗癌排头兵——大蒜	(1)
防治癌症的长命菜——芦笋	(7)
抗癌家常菜——甘蓝	(13)
抗癌豆类植物——刀豆	(17)
可以抗癌的饭瓜——南瓜	(22)
祛湿抗癌沿篱豆——扁豆	(26)
水生抗癌蔬菜——莼菜	(30)
驰名欧美的防癌菜——豆芽菜	(36)
温性的抗癌佳品——姜	(41)
防癌调味品——小茴香	(45)
防癌大众饮料——茶叶	(49)
防癌抗癌迎阳花——向日葵	(55)
抗癌食用菌——蘑菇	(60)
扶正抗癌的山珍——猴头菌	(64)
抗癌肿的大众肉食——猪肉	(68)
解毒防癌内脏——牛肝	(72)
补虚抗癌的血液——鹅血	(76)
防癌“水中人参”——泥鳅	(81)
防癌河鲜——田螺	(84)
良药美食佳品——蛇肉	(88)

长寿的防癌动物——乌龟	(91)
滋补抗癌佳肴——团鱼	(95)
味鲜的抑癌菜肴——螃蟹	(100)
来自海洋的抗癌动物——鲨鱼	(103)
药食兼用的抗癌妙品——海龟	(108)
消瘤祛痰长寿菜——海带	(111)
散结消瘤的海洋蔬菜——海藻	(117)
防癌保健饮料——酸奶	(121)
润肺抗癌的种子——杏仁	(125)
味酸生津的抗癌果——乌梅	(131)
消积防癌胭脂果——山楂	(135)
水果中的抗癌新兵——猕猴桃	(139)
益心抗癌妙果——草莓	(143)
防癌甜果——罗汉果	(147)
防癌蜜果——无花果	(150)
青色的抗癌佳果——青果	(155)
防癌清凉果——木瓜	(158)
消食防癌名果——番木瓜	(162)
池塘中的抗癌品——荸荠	(165)
果粮蔬兼用的抗癌作物——菱	(168)
谷中防癌佳品——米皮糠	(172)
防癌抗癌功臣——小麦	(177)
防癌健身好食品——玉米	(181)
抗癌强身长寿宝——红薯	(186)
解毒抗癌的臭菜——鱼腥草	(191)
广谱抗癌大将军——薏苡仁	(197)
防癌益寿山中宝——麦饭石	(202)

耐旱的抗癌植物——仙人掌·····	(206)
血肉有情的防癌妙品——胎盘·····	(211)
止血抗癌金不换——三七·····	(215)
润肺防癌珊瑚菜——沙参·····	(219)
滋补抗癌妙品——人参·····	(222)

防癌抗癌排头兵——大蒜

大蒜,为百合科多年生草本植物大蒜的鳞茎。全国各地均产。五月叶枯时采挖,晾干,生用。本植物的叶(青蒜),花茎(蒜梗)与大蒜一样,既可食用,也可供药用,为广大群众十分喜爱的药食妙品。

大蒜又称胡蒜、蒜头,据《广志》、《博物志》记载,我们现在食用的大蒜,是 2000 多年前,由西汉张骞出使西域时从大宛带回来的,因其比内地小蒜个大,故称大蒜。大蒜在我国和国外用来食养和治病的历史很悠久,有“地里生长的抗菌素”之称。古埃及学者普利尼就知道大蒜可治 60 多种疾病,他们的将领也让士兵吃大蒜,借以增力壮胆,夺取战争胜利。在第二次世界大战期间,德国封锁了通往英国的海上要道,使大量的药品进不了英国,直接影响着伤员的生命,于是,大蒜就成了当时宝贵的药材,英国政府应急购买了几千吨大蒜,用于治疗病员的创伤,从而挽救了许多病人的生命。现在,西班牙人在除夕的晚上,用蒜瓣汤祝贺新年,他们把这个喝蒜瓣汤的晚上当作“吉祥之夜”。据研究,朝鲜人癌症的发生率较低,这与他们经常大量食用大蒜的习惯有关。

现代研究分析,大蒜新鲜鳞茎每 100 克中含水分 70 克,蛋白质 4.4 克,脂肪 0.2 克,碳水化合物 23 克,粗纤维 0.7 克,灰分 1.3 克,抗坏血酸 3 毫克,硫胺素 0.24 毫克,核黄素

0.03 毫克,尼克酸 0.9 毫克,以及钙、磷、铁、硒、锗等矿物质。大蒜含挥发油约 0.2%,具有辣味和臭味,内含蒜素或大蒜辣素以及多种烯丙基、丙基和甲基组成的硫醚化合物。此外,挥发油中尚含 柠檬醛、牻牛儿醇、芳樟醇、 α -水芹烯、 β -水芹烯、丙醛、戊醛等。大蒜辣素有杀菌作用。大蒜辣素在新鲜的大蒜中并不存在,是大蒜中所含的蒜氨酸(S-烯丙基-L-半胱氨酸亚砷),受大蒜酶的作用,水解产生的。大蒜辣素的溶液遇热时很快失去作用,遇碱亦失效,但不受稀酸影响,大蒜辣素和硫胺素反应的产物为大蒜硫胺素。大蒜中还含有多种 γ -谷氨酰胺等成份。

大蒜中,以独头紫皮大蒜为最佳。有人做过试验,如将一个蒜瓣放入口中嚼食 3~5 分钟,即可杀灭口腔内的各种细菌。大蒜还可以杀灭阴道滴虫,抑杀恙虫立克次体。一些学者研究后证实,大蒜含有 2 种以上抗菌素,其活力能抵抗 15 种以上有害细菌。

令人感奋的是,大蒜具有明显的防癌抗癌功效,这已被众多的实验研究和临床应用所证实。

1. 大蒜液及大蒜粗提物对大鼠腹水肉瘤 MTK-III 及小鼠艾氏腹水癌的瘤细胞具有抗有丝分裂作用。饲以鲜大蒜的雌性 C3H/He 小鼠,可完全抑制其乳腺癌的发生。大蒜辣素可能是其活性成份。

2. 天然蒜油(自大蒜中提取的大蒜油)对肝癌腹水型及实体型两种病株均有显著延长小鼠生命作用。采用腹腔或瘤体注射 50~100 毫克/公斤天然蒜油,对动物多种实体肉瘤均有显著抑制作用,抑制率为 40%~50%。经天然蒜油治疗的小鼠肉瘤 S₁₈₀,切片镜检发现对细胞核分裂有抑制作用。

3. 大蒜对网状细胞肉瘤和肝癌腹水瘤株的生命延长率分

别为 51.5% 和 42.9%，大蒜液的抗癌成分可能主要是二烯丙基硫代磷酸酯。将大蒜提取液体对鼻咽癌、肝癌和宫颈癌细胞进行实验，结果均有一定的抑制能力，其所含的大蒜辣素，直接或间接地损伤癌细胞遗传物质的载体即染色体的结构，发生染色体退行性改变，从而导致癌细胞核的退行性改变，最终引起癌细胞死亡。

4. 日本有学者用热水煎煮大蒜的提取液进行试验，发现对人体宫颈癌细胞 JTC-26 抑制率为 70%~90%，这显示大蒜中有遇热不被破坏的抗癌物质存在。

5. 据有关资料报道，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、鼻咽癌的致病因素之一。我国山东医科大学、山东省化学研究所和北京医科大学联合进行的研究表明：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、霉菌对亚硝胺化学合成的促进作用，因此，大蒜在防治癌症上有重要意义。而且，山东医科大学在人体受试中证实，每日口服 5 克生大蒜有助于防止癌症的发生。

6. 大蒜中所含的硒、锗等微量元素，都具有一定的抗癌作用。以锗为例，大蒜含锗量高达 754PPM，其含量居一些食用或药用植物之首。锗可促进体内合成大量有抗癌作用的干扰素和巨噬细胞，有明显抗凝血作用，可防止癌栓形成，能有效地减少癌的扩散；被激活的自然杀伤细胞和巨噬细胞，能杀伤和吞噬癌细胞，还能增强其他抗癌药物的疗效，从而起到防癌抗癌作用。

7. 大蒜对多种细菌尤其是真菌，具有较强的杀灭、抑制作用，素有“天然广谱抗菌素”的美称，能减少慢性炎症的癌变机会，对于防治食管癌、胃癌及多种癌症均有一定的作用。

8. 早在 1957 年,美国的两位科学家就在大蒜油中分离出一些蒜素,并用此提取物投给一批接种了癌细胞的豚鼠体内,结果没有一只豚鼠患癌症。1958 年,美国科学杂志《肿瘤学问题》报道:有两名苏联医生采用生蒜捣烂外敷的方法,给患有唇癌前期白斑的 194 位病人治疗,184 位患者迅速治愈,其中 166 位患者仅经过 1 次治疗,便制服了这种癌前期病症。不久前,有两位日本学者研制出一种治疗癌症的疫苗,该疫苗是含有一些与新鲜大蒜提取液接触过的癌细胞。他们将这种“疫苗”注入实验鼠体内,同时又给这些实验鼠注入上百万的癌细胞,令人惊奇的是,竟没有一只实验鼠发生癌症,全都健康如初。这项实验研究结果提示,大蒜“疫苗”的防癌效果非常显著,由此,进一步肯定了大蒜是很有希望的抗癌防癌的食疗佳蔬良药。

对于大蒜的药用功效,我国古代医药论著多有记载:《本草经疏》说,大蒜“辛温能辟恶散邪,故主降风邪、杀毒气,及外治散痛蠱疮也。辛温走窜,无处不到,故主归五脏”。由于大蒜能防治许多疾病,人们外出时,总要随身带些大蒜。而且,记载中不乏用大蒜防治肿瘤的精彩篇章,唐代《张氏必效方》就记述了用蒜泥羊肉治疗相当于胃癌的病症:“治胃反,朝食暮吐、暮食朝吐;羊肉去脂膜,作脯,加好蒜泥,空腹任意多少食之。”明代李时珍的《本草纲目》也说:“大蒜能通五脏,达诸窍,去寒湿,避邪恶,消痈肿,化症积肉食。”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”。

临床报道说,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。治疗结果:有效者 27 例,显效者 6 例,临床治愈者 1 例,总有效率为 62.96%。

有报道说,有个叫柯尔比·阿伦的美国人,因过度曝晒而

患有多处皮肤癌，妻子要他去医院开刀，他未去，而是在家中自己动手把大蒜捣烂，用纱布包贴在患处，1天后患处流出气味难闻的粘液质，以后开始结疤，10天之内换了4次蒜泥，患皮肤癌的部位奇迹般地痊愈了。这件事，引起了美国科学家极大的关注。美国研究人员从大蒜头中提取出一种蒜臭素类化学物质，经实验研究证实，能治结肠癌，认为蒜臭素有防癌作用；在另一项研究中，发现把蒜汁加到白细胞上，能使白细胞抗癌能力提高一百倍。

《光明日报》报道，世界各国科学家，正在掀起大蒜防癌抗癌的研究热潮。不少科学家研究发现，大蒜中含有一种新的氨基酸，能抑制肿瘤细胞的繁殖，有抗癌作用。大蒜的抗癌作用已被中国、日本、美国、英国等众多国家的科学家们认可，开发和应用大蒜及大蒜制剂防癌抗病已成为人们日益增长的需要，前景十分广阔。

俗话说，“蒜有百益，独损于目”，眼病患者忌用。蒜对消化道粘膜有一定刺激，消化道溃疡病人必须慎用。

大蒜防癌抗癌的食疗经验方相当多，这里所附的食疗药膳方，适合家庭制作应用。

① **大蒜萝卜汁** 生大蒜头1个(30克)，生萝卜30克。大蒜去皮，萝卜洗净切碎，加少量冷开水，捣烂取汁，加冰糖少许，分2次食服。有杀菌、消炎、抗癌功效。主治各种癌症，对消化道肿瘤尤为适合。

② **紫皮大蒜粥** 紫皮大蒜50克，粳米60克。将紫皮大蒜去皮，放入沸水中，用大火煮1分钟捞出；然后将洗净的粳米放入煮蒜的水中，煮成粥，再将蒜头重新放入粥中，煮一二沸即可食用。有杀菌消炎、抗癌、抗结核作用。适用于多种癌症及肺癌咳血。

③ **蜂蜜蒜头** 大蒜头 500 克,去外皮,用刀拍碎,加蜂蜜适量,均匀拌和,腌渍 3 天后开始服用。每日 2 次,每次 15 克。本方具有益气润肠,杀菌抗癌作用。适用于肿瘤病人伴有头昏乏力,大便干结者。

④ **蒜头拌海带** 海带 20 克,蒜头 30 克。先将海带放入水中浸泡 24 小时,勤换水,漂洗干净后切成细丝;大蒜去皮,拍碎,与调料一同拌入海带丝中即成。有抗癌,降脂,降压,补碘等功效。可以防治乳腺癌、大肠癌等多种肿瘤。对地方性甲状腺肿大、高脂血症、高血压也有防治作用。

⑤ **苦瓜拌蒜头** 苦瓜 150 克,蒜头 30 克。先将苦瓜洗净,切开,用盐稍腌片刻;蒜头去皮,拍碎,与苦瓜片拌匀,加麻油、糖、味精、五香粉、精盐等调味品即可食用。有清热去暑,解毒抗癌功效。适用于肿瘤病人夏季作为佐膳菜肴。

⑥ **章鱼蒸大蒜** 章鱼 1 条(约 200 克),大蒜 50 克。将章鱼宰杀后去鳃,去内脏,洗净;大蒜去外皮,拍碎,与章鱼同置于碗中,加麻油、精盐、姜片等,入锅隔水蒸熟。佐餐当菜,随量服食,可长期食用。有益气养血,抗病毒抗癌功效。适用于胃肠道癌症,对有热证的肿瘤病人尤为适宜;并可用于癌症术后作预防复发的食疗药膳。

⑦ **糖醋大蒜头** 大蒜头 500 克,红糖 500 克,米醋 500 毫升。将大蒜头洗净,沥水,放入大口瓶内,加红糖拌和,兑入米醋,加盖,摇动大口瓶,每日摇动 1~2 次,浸泡 10 天即可服食。每日 2 次,每次连皮嚼食 1 个蒜头(约 6~7 瓣)。本方解毒消炎,防癌抗癌,且有健脾开胃,化积杀虫诸功效。适用于一切癌症,尤其对泌尿系统及呼吸系统的癌症有较好的疗效。

防治癌症的长命菜——芦笋

芦笋,俗称龙须菜,是百合科多年生草本植物石子柏的嫩茎,原产于欧洲和亚洲西部,因为它萌发的嫩茎形状很像芦苇,可作蔬菜食用,我国人民称它为芦笋,也有称它为长命菜的,但非芦苇和芦竹的嫩芽。古希腊人最早将芦笋作蔬菜食用。野生芦笋见于我国新疆西北部,其他地区均人工栽培。

芦笋治癌始于美国,70年代初期,美国匹兹堡有一位牙科医师叫文塞尔的,食用大量的芦笋治好了自己的恶性淋巴瘤。这种事引起生物化学家卢茨的注意和重视,他对芦笋治癌的可靠性进行了深入的研究,1974年得出芦笋可以治癌的结论,并公布了这项研究成果,从此芦笋疗法开始盛行。芦笋嫩芽肉质洁白,鲜嫩香郁,口味甘甜,人们十分喜爱,不仅营养价值相当高,而且有特殊的药用价值,成了风靡世界餐桌的佳蔬之一,被列入世界十大名菜,在国际上身价也因之倍增。芦笋既可单独凉拌、炒食,又可将其配入其它荤、素菜,经炒、煮、烩、烧等烹饪加工后作菜吃,还可以制成汁状、块状、条状罐头、粉剂、酒剂等众多的食用品种。

在蔬菜中,芦笋的营养成分非常丰富,所含的各种维生素居一般蔬菜之冠,为一般蔬菜的2~5倍。100克鲜芦笋中,含胡萝卜素220毫克,维生素B₁0.11毫克,维生素B₂0.13毫克,维生素B₆0.90毫克,维生素C22毫克。芦笋所含氨基

酸达 17 种之多,这在蔬菜中是少见的。据测定:每 100 克幼茎含蛋白质 1.6 克~3.0 克,脂肪 0.11 克~0.25 克,碳水化合物 2.11 克~3.66 克,还含有微量元素硒等矿物质。芦笋含有多钟特殊的营养成分,如天门冬酰胺、天门冬氨酸、芦丁、甘露聚糖、胆碱、多种甾体皂甙、叶酸、谷胱甘肽、芸香甙、石子柏皂甙、多糖等成分。以上这些活性成分,对于临床许多心脑血管系统疾病、神经系统疾病、蛋白质代谢障碍、肝功能不全以及肾炎、水肿、结石等,都有一定疗效。

芦笋防癌抗癌的药理功效是多方面的,这不仅被越来越多的研究所证实,在临床研究中还不断有新的发现。

1. 芦笋中含有的微量元素硒已被认为具有防癌的作用,可有效地防治胃癌。在国外,已有人将芦笋列为抗癌食物。日本将芦笋制成粉末剂型,供食用和药用。

2. 我国科研人员发现,一定浓度的芦笋原汁对小鼠肺腺癌(LA-795)、人鼻咽癌(CNF)、人宫颈癌(HELA)和人食管癌(ECA109)的癌细胞有明显的杀伤作用,芦笋对小鼠肺腺癌实体瘤有抑制生长作用。

3. 从芦笋中分离出一些皂甙化合物对白血病-388 细胞有明显的抑制活性。

4. 芦笋口服液和饮料对食管癌-109 细胞有强烈抑制作用,抑制率分别为 60.9% 和 69.4%;对照组环磷胺的抑制率为 62.4%。

5. 芦笋原汁可促进外周血 T 淋巴细胞转化增殖,是机体免疫功能的生物调节剂;与白细胞介素-2(IL-2)合用,可提高 IL-2 效价达两倍之多。

6. 芦笋所含有的组织蛋白,可使细胞生长正常化,对已变异的细胞有修复作用;芦笋甙结晶富含组织蛋白,能有效地控

制癌细胞生长。研究者认为,芦笋含有一种“使细胞生长正常化的物质”。

7. 芦笋醇提取物则有更好的抑制大鼠乳腺癌的效果。广州某药厂试用芦笋治疗乳腺增生症取得良好疗效,单方芦笋或与菠萝酶配伍制成复方制剂,经临床验证数百例,有效率达90%,且无明显副作用。杭州罐头厂用芦笋下脚料烘干,配制成防治乳腺癌的药片,临床试用也取得一定疗效。

8. 实验结果表明,芦笋匀浆澄明液对小鼠肉瘤 S-180 实体型有一定的延缓肿瘤生长的作用,对巨噬细胞功能有激活和促进作用。

9. 美国学者近年还发现,芦笋具有防止癌细胞扩散的功能,对膀胱癌、肺癌、皮肤癌及肾结石等均有特殊疗效。服食2~4周就能见效,但治疗不可中断,直到医生确诊癌已消除时方可停食。

应用芦笋及其制剂防癌治癌并取得特殊疗效的个例不少,有一些是值得深入研究和探索的,择其要者介绍几则。

病例1:一个几乎无救的何杰金氏病(又称淋巴肉芽肿或淋巴腺癌)患者,在服用芦笋1年后,经检查已无任何癌症迹象,并已能够正常工作。

病例2:一个患膀胱癌16年的患者,经过包括钴-60照射在内的各种治疗而无起色,但在服食芦笋3个月后,经检查,其膀胱肿瘤消失,恢复了健康。

病例3:一个患皮肤癌多年、且症状极严重的患者,在用芦笋治疗3个月后,病症得到控制。并且,芦笋疗法还治好了患者的肾结石症。

病例4:一个已严重扩散的肺癌患者,在食用芦笋4个月后,癌症即完全消失,并能正常工作。

病例 5: 据《中国医药报》报道, 湖北省汉川县中药材公司职工刘某于两年前发现便血, 后病重卧床不起, 经武汉市两所医院检查确诊为直肠癌。随后开始进食芦笋罐头, 1 周后发现大便正常, 1 个月后重返工作岗位。

芦笋还能降低某些抗癌化疗药物的毒副作用, 芦笋含有的微量元素硒和丰富的维生素, 有利于调节癌症患者体内微量元素硒和维生素的不平衡, 加上芦笋本身所具有的抗癌、抗心血管病作用, 食用芦笋能增强体质, 抵抗化疗药物的毒副作用; 食用芦笋还能预防急性放射损伤时的氮代谢紊乱, 癌症患者术后放、化疗期间, 若能坚持芦笋佐餐食疗, 可发挥显著的辅助治疗作用。

芦笋在欧、美、日本、东南亚各国和我国台湾均被大量种植, 特别是台湾, 其出口额占世界芦笋交易额的 50% 以上, 为台湾一大产业。我国大陆自 1976 年引进后, 在河南周口试种成功, 目前, 已在全国较多省、市栽培成功, 除供应国内市场需求外, 已开始成批出口。这不仅有较大的经济价值, 而且大大有益于人民的医疗卫生保健事业。

癌症病人食用时, 一般先把新鲜芦笋或罐头芦笋倒入果汁机中, 高速打搅成泥糊状, 收集后放在冰箱中贮存, 每天给患者食用 2 次, 每次 4 小汤匙, 温开水送服。一般在食用 3~4 周后会有好转现象, 包括精神状态的康复、身体素质的增强等。有的学者还认为, 芦笋虽有防治癌症的作用, 但服用时应谨慎, 芦笋不宜生吃, 也不宜存放 1 周以上再吃。重要的是, 在治癌过程中不得中断服用, 应等到医学上确诊癌瘤已经消除时停止。

以下的芦笋防癌食疗经验附方, 可供选用时参考。

① 凉拌芦笋 新鲜芦笋 150 克, 洗净, 切丝, 沸水中焯一