



菜篮子里的 防癌密码

—— 饮食防癌全攻略

主编◎张晓燕



 人民卫生出版社



菜篮子里的

防癌密码

—— 饮食与癌症预防 ——

作者：[作者姓名]



菜篮子里的

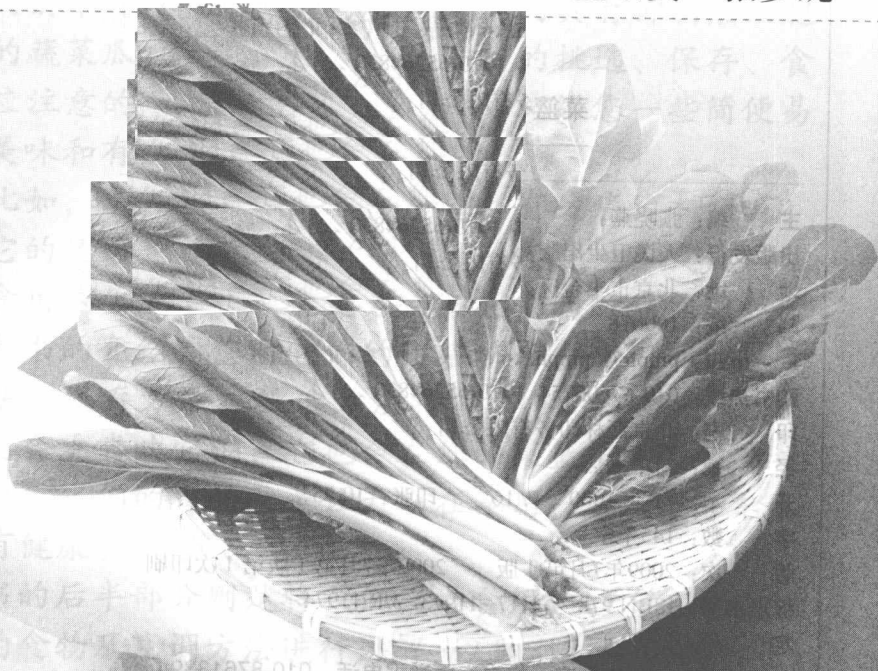
防癌密码

——饮食防癌全攻略

主编 张晓燕

张东 邓红月

孟昭美 张梦妮



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

菜篮子里的防癌密码——饮食防癌全攻略 / 张晓燕
主编. —北京: 人民卫生出版社, 2009. 7
ISBN 978-7-117-11973-3

I. 菜… II. 张… III. 癌—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第089578号

门户网: www.pmph.com 出版物查询、网上书店
卫人网: www.hrhexam.com 执业护士、执业医师、
卫生资格考试培训

菜篮子里的防癌密码

——饮食防癌全攻略

主 编: 张晓燕

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼

邮 编: 100078

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710×1000 1/16 印张: 10.75

字 数: 145千字

版 次: 2009年7月第1版 2009年7月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11973-3/R·11974

定 价: 22.00元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

前言 I

这是一本关于食物预防癌症的书。

通过研究人们发现通过改变不良生活方式，80%的癌症是可以预防的。然而，人们每日都离不开食物，如果能从调整每餐食物的结构入手来预防疾病，特别是癌症，那我们何乐而不为呢？书中介绍的食物个个身怀防癌绝技。它们不仅有防癌的作用，而且对许多令您头痛的慢性疾病也有保健作用。

您一定非常想了解哪些食物具有这些神奇的效果，本书的前半部分向您介绍了最常食用的具有抑制癌细胞生长的蔬菜瓜果，并将这些蔬菜瓜果的挑选、保存、食用中应注意的事项进行了介绍，还介绍给您一些简便易做的美味和有效的烹饪食谱。

比如，我们最常吃的大白菜是否有防癌的本领呢？谁是它的兄弟姐妹？它们的防癌本领怎样呢？我们应该怎样食用这些蔬菜，才能充分发挥它们的防癌作用呢？通过本书的介绍，您对它们的防癌特性、食用部位、食用方法、保存方法、挑选方法将有更多的了解，因此，您一定会更喜欢它们，它也会在您的菜篮里、餐桌上更常出现。我们的目的就是让大众在享用一日三餐中轻松地拥有健康。

书的后半部分则是将人们经常食用的、有可能引发癌症的食物及烹调方法进行讲解，以期引起人们的注意。另外，还将一些鲜为人知的、不被人们重视的癌症早期

前言

表现列举出来，帮助人们早期发现癌症，以便得到及时的治疗。

改变饮食结构和食用方法，并不是件很难的事，也无需花费额外的金钱和时间，只是“改变”一下，仅仅是这种“改变”，就将给您带来无尽的益处。这种益处就是拥有健康！希望本书给您带来一生的健康！

健康会使您生活得更幸福；

健康会给您和您的家人带来更多的欢乐；

健康会使您免受疾病的折磨；

健康会给您省去大量的医疗费用；

健康将使您有机会享受更多高品质生活；

健康会使您生活得更更有尊严。

作者

2009年6月

作者感言 I

编写此书，就是想让人们知道癌症是可以预防的，而预防的钥匙，就在我们的日常生活中，特别是人们的每日三餐。挑选健康的食物，是您远离疾病的良方。

关于不健康饮食可以引起疾病，反之健康饮食可以预防疾病的观点早已得到医学界的普遍认可。然而，我们往往只是嘱咐大家多食蔬菜与水果，而没有在更具体细节上提出指导意见，多吃蔬菜和水果这句话就等于零了。

改变饮食习惯实际上是一个观念的转变。许多人不注重疾病的预防，不相信每日的佳肴美味会给自己带来疾病，而是往往等到疾病来临，才悔之晚矣。许多医生也不注重健康知识的传播，同时也缺乏营养学的知识，而更注重研究疾病的治疗。由于以上种种造成了癌症的发病率居高不下，形成了病人越治越多的怪圈。

因此预防癌症比治疗更为重要。改变观念，改变生活方式，您就会远离癌症。特别是作为医生，更应改变“治重于防”的观念。应将预防疾病为己任，积极传播健康知识，使自己不仅仅是医者，更应是传播健康知识的使者。工作之余，我们收集了一些有关健康饮食的资料，并整理编写成册的目的在于帮助人们远离疾病。

真心希望本书能够帮助人们从日常生活中自觉地健康饮食、预防疾病、远离癌症。

作者

2009年6月

目录 I

上篇

菜篮子里的防癌密码

一 蔬菜、粮食及海产品篇

(一) 十字花科蔬菜	3
菜花两兄弟防癌本领强	3
深藏不露洋白菜	7
被称为小人参的萝卜	11
吃大白菜的学问	15
油菜汤中有奥秘	19
了不起的芥菜一家	22
附：雪里蕻	26
昔日野菜，今日抗癌明星——荠菜	28
(二) 茄科蔬菜	30
茄子皮的抗癌效果是你想不到的	30
信不信由你，甜椒（青椒）的维生素C比柠檬高	34
菜中之果西红柿	37
(三) 百合科蔬菜	41
抗癌之星芦笋	41
吃葱别扔叶	45
大蒜除了杀菌还可抗癌	47
(四) 菊花科蔬菜	53
芹菜——特殊的味道是其抗癌的法宝	53

常吃胡萝卜真的能防癌	56
莴笋曾是帝王餐桌上的珍品	60
神奇的牛蒡	63
(五) 葫芦科蔬菜	67
汁多味好数黄瓜	67
苦瓜自有克癌的法宝	71
(六) 菌、藻类	73
抗癌功臣蘑菇家族	73
黑白木耳抗癌双雄	79
海带补碘又防癌	83
(七) 薯、豆、粮、油类	88
红薯——百蔬之王防癌第一	88
营养丰富数豆芽	92
常吃芝麻可防癌	95
发芽糙米营养更上一层楼	99
(八) 海产品	103
重新认识带鱼、鱼鳞、带鱼鳞	103
墨鱼、墨鱼汁也是抗癌宝	106
牡蛎营养又抗癌	109
二 水果篇	
(一) 蔷薇科水果	112
草莓虽小抗癌能力不小	112
苹果——平安之果	115
山楂降脂又防癌	119
杏——抗癌先锋	122
(二) 其他水果	124
常吃猕猴桃癌症远离你	124
一日三枣健身防病	128

小小枸杞防癌抗衰老	130
无花果——大肠癌的克星	133
柑橘一族防癌一族	135
香蕉提高免疫功能的作用不可小瞧	138

下篇 细微之处防癌症（防癌攻略）

一 请您远离的食物和饮食习惯

（一）摄取过多动物性蛋白易致癌	143
（二）牛奶喝太多也易患癌	145
（三）剩菜剩饭含有致癌物	145
（四）腌渍食品食入过多可引发癌症	146
（五）烧烤食物是致癌的祸首	146
（六）熏制食品会引发消化道癌	147
（七）油炸食品难逃致癌其责	147
（八）霉变物质推波助癌变	148
（九）喝不对的水也致癌	148

二 应时时提防的癌前小症状

（一）时常感冒且不易痊愈要警惕了	150
（二）无原因持续皮肤瘙痒您应想到	151
（三）皮肤出现散在白斑提示我们	151
（四）长期声音嘶哑、咽部不适告诉我们	152
（五）不明原因淋巴结肿大是很危险的症状	152
（六）非关节炎全身关节痛不可掉以轻心	153
（七）排便状况改变很可能是严重问题	153
（八）不影响活动的肩部痛麻要看医生	154

(九) 各种经常性的出血不是小问题.....155

(十) 持续的疼痛要认真对待.....155

附 录

附一：致癌食物黑名单.....156

附二：教你消除致癌物.....156

附三：不同的蔬菜适宜存放温度各不相同.....157

附四：防癌食物分类.....157

附五：抗癌食品癌症发生抑制率排行.....158

上 篇

菜篮子里的防癌密码



菜篮子里的 防癌密码

——饮食防癌全攻略

蔬菜里的防癌密码



一

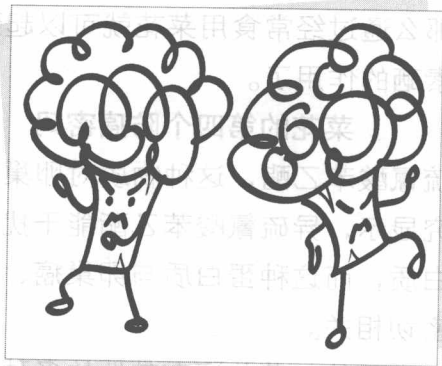
蔬菜、粮食及海产品篇

(一) 十字花科蔬菜



菜花两兄弟防癌本领强

菜花学名花椰菜。有白、绿两种。绿色的又叫西兰花、青花菜。它们属十字花科，由野生甘蓝演化而来。一般人们认为绿菜花比白菜花营养要高，其实白、绿两种菜花营养、作用基本相同，绿色的较白色的胡萝卜素含量



要高些。西方人发现，常吃菜花有爽喉、润肺、止咳的功效，因此他们把菜花叫做“天赐的良药”和“穷人的医生”。

与其他大多数甘蓝品种比较，白色菜花含有低量的维生素 A。菜花中微量元素硒和胡萝卜素的含量较高。每一杯（240 毫升）熟菜花食品提供的维生素 C 与一个中等大小的柑橘所提供的维生素 C 相等。生的菜花与煮熟的相比较，至少能够多提供 20% 以上的维生素 C。菜花所含热量较低（每杯 23 ~ 32 千卡），因此对希望减肥的人来说，它既可以填饱肚子，而又不会使你发胖。

防癌密码—健康研究

● 菜花的第一个防癌密码 就在于菜花中含有许多含硫化合物，这也是十字花科蔬菜共同的防癌密码。这类含硫化合物有很

强的防癌作用，可以降低进入人体的致癌物如亚硝胺、苯并芘的活性。所以菜花被排在防治癌症排行榜上的前4名。人们发现，长期经常食用菜花可以减少乳腺癌、直肠癌及胃癌、肺癌等癌症的发病率。

● **菜花的第二个防癌密码** 就在于绿菜花有杀死导致胃癌的幽门螺杆菌的神奇功效，这在防治胃癌上尤为重要。

● **菜花的第三个防癌密码** 就在于菜花中的维生素C、胡萝卜素、硒的含量很高，这些物质可以阻止胃细胞发生癌前病变。据观察，胃癌病人体内微量元素硒和维生素C的含量均很低。那么通过经常食用菜花就可以起到补充维生素C，特别是微量元素硒的作用了。

● **菜花的第四个防癌密码** 菜花等十字花科蔬菜里还含有异硫氰酸苯乙酯，这种物质对卵巢癌及子宫癌细胞有干扰作用。研究显示，异硫氰酸苯乙酯能干扰一种名为表皮生长因子受体的蛋白质，而这种蛋白质与卵巢癌、子宫癌细胞和其他癌细胞的发展密切相关。

另外，菜花还有其他的多种保健功能：

※菜花是含有类黄酮最多的食物之一。类黄酮除了可以防止感染，还是最好的血管清理剂，能够阻止胆固醇氧化，防止血小板聚集，因而可以防止动脉硬化，降低心脏病与卒中的危险。

※有些人的皮肤一旦受到小小的碰撞和伤害就会变得青一块紫一块的，这是因为体内缺乏维生素K的缘故。补充的最佳途径就是多吃菜花，多吃菜花还会使血管壁弹性加强，不容易破裂。

※常吃菜花可增强肝脏解毒能力，并能提高机体的免疫力，可预防感冒和维生素C缺乏病的发生。

有些人不喜欢吃菜花，觉得它不入味，但现在您看到它有这么好的营养，还会在乎它不入味吗？看看我们介绍的小食谱，再向朋友们学两手菜花的做法，我相信您一定会喜欢上它的。



菜花的吃法很多，不仅可做熟了吃，生吃也是不错的，生食的营养还更好呢。因此给大家介绍两种生食方法：

1. 菜花什锦

将白、绿色菜花掰成小块用盐先腌一下，将黑木耳和银耳摘洗干净，胡萝卜切成块，将木耳、银耳、胡萝卜块快速焯一下，控干水分与白、绿菜花一起放入盘中，加入盐、醋、少许糖、香油数滴调拌即可。色香味俱佳。

2. 酸菜花

菜花洗净，掰成小块备用，水中放入花椒，辣椒，姜，少许糖煮开，放入适量盐（视口味定，但盐太少菜易坏，太多则不易发酵，先少放，三天后看发酵情况再加），水凉后将菜花放入玻璃瓶中，加入煮好的凉水，封好盖，夏天三日即可做好，冬天一周。随吃随取，开胃爽口。

注意：玻璃瓶不可有油，取菜的筷子也要干净无油，可随时添菜和盐。

3. 木耳菜花

菜花洗净分成小块，木耳水发好洗净，锅烧热放油，放葱花，出香味后放菜花翻炒，可加少许水，待菜花熟后放入木耳，水淀粉勾芡，加盐、味精出锅即可。

4. 番茄菜花

番茄酱加入适量盐和糖备用，白、绿菜花等份洗净分成小块备用，锅烧热放油、葱花，出香味后将菜花放入翻炒，待菜花将熟时放入备好的番茄酱，翻炒至熟出锅即可。此菜甜香可口，很开胃。

温馨提示链接

◎菜花虽然营养丰富，但常有残留的农药，还容易生菜虫，所以在吃之前，可将菜花放在盐水里浸泡几分钟，菜虫就跑出来了，还可去除残留农药。

◎质量好的菜花呈白色或奶白色，清洁、坚实、紧密。

◎菜花保存温度以4~12℃为宜，要新鲜食用。

◎吃菜花的时候要尽量多嚼，这样才更有利于营养的吸收。