

American Cancer Society

美国癌症协会

防癌抗癌

营养和运动指南

Guidelines on Nutrition and Physical Activity for  
Cancer Prevention and Cancer Survivors

美国癌症协会 著  
宋伟安 马钊 译



科学技术文献出版社

美国癌症协会  
防癌抗癌营养和运动指南

美国癌症协会(American Cancer Society, ACS) 著

宋伟安 马 钊 译

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

## 图书在版编目(CIP)数据

美国癌症协会防癌抗癌营养和运动指南/美国癌症协会著;宋伟安,马钊译.-北京:科学技术文献出版社,2009.3

ISBN 978-7-5023-6228-7

I. 美… II. ①美… ②宋… ③马… III. ①癌-预防-指南 ②癌-临床营养-指南 ③癌-运动疗法-指南 IV. R73-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 202527 号

- 出 版 者 科学技术文献出版社  
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038  
图书编务部电话 (010)51501739  
图书发行部电话 (010)51501720,(010)51501722(传真)  
邮 购 部 电 话 (010)51501729  
网 址 <http://www.stdph.com>  
E-mail:stdph@istic.ac.cn
- 策 划 编 辑 丁坤善  
责 任 编 辑 丁坤善  
责 任 校 对 赵文珍  
责 任 出 版 王杰馨
- 发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销  
印 刷 者 富华印刷包装有限公司  
版 ( 印 ) 次 2009 年 3 月第 1 版第 1 次印刷  
开 本 787×1092 32 开  
字 数 66 千  
印 张 6  
印 数 1~6000 册  
定 价 12.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

# (京)新登字 130 号

## 内 容 简 介

本指南由“美国癌症协会(ACS)”编写,其内容和结论均基于最严谨的流行病学证据和临床实验结果,既有对相关理论的简单阐述,也有很强的操作性,深受美国人欢迎,其普及为美国防癌抗癌取得明显成效做出了很大贡献。指南中所述内容分别针对健康人群和癌症患者,并与我们的日常生活密切相关,对防癌和抗癌有很好的指导作用。本书由海军总医院宋伟安医生和卫生部北京医院马钊医生翻译,表意准确,用语严谨,使之更加符合我国人民的阅读习惯。本书是一本适于健康人群、癌症患者、患者家属和医务工作者参考的权威科普读物。

---

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

# 声 明

本指南经“美国癌症协会(American Cancer Society, ACS)”许可获得翻译权,并同意以图书形式出版。

本书的出版是以向读者介绍美国防癌抗癌的先进经验和普及相关科普知识为目的,科学技术文献出版社和本书译者不以本书的出版谋取经济利益。

## 译者序

恶性肿瘤即癌症,目前已经成为威胁我国人民健康的可怕杀手。据我国卫生部统计,连续多年以来,恶性肿瘤一直居我国城镇居民和农村居民死因前列(在城镇已成为首位死因,在农村为第二位死因)。我国常见的几种恶性肿瘤如肺癌、肝癌、结肠直肠癌、乳腺癌、膀胱癌等的发病率和死亡率一直呈明显上升的趋势,其中肺癌和乳腺癌上升幅度最大,过去30年分别上升了465%和96%。相比十年前和二十年前,人们现在直观的感觉似乎是:亲戚或朋友中有人得癌症已经不再是什么稀奇的事,有的一个家庭中甚至出现了两位以上癌症患者。原先多见于老年人的癌症,也出现了向青壮年甚至少年播散的趋势。有文献报道,国内最小的肺癌患者只有7岁!

虽然医学科技水平在不断提高,部分癌症患者

也能有机会得到根治,但是对于绝大多数癌症患者而言,得到治愈还只能是个最美好的愿望。很大程度上,癌症目前依然是让人不寒而栗的“不治之症”。以肺癌为例,尽管各种治疗药物和技术不断出现,现在肺癌患者的5年生存率仍不足20%,这意味着在100个肺癌患者中,能在得病后存活5年以上的人平均不到20个。即使是被早期发现的肺癌患者,在接受了手术、化疗和(或)放疗等积极的综合措施之后,5年生存率也只能提高到大约30%~40%。而能存活10年以上的病人则更是少之又少。

2

流行病学研究表明,癌症的发生,既与大环境污染因素、饮食安全因素、遗传因素有关,也与个人不良生活习惯有关。以饮食安全为例,动物实验证实,如果在食物中加入黄曲霉素,数月之内就会让一只健康的老鼠患上肝癌(类似的动物实验有很多)。但黄曲霉素是什么?什么样的食物可能含有它?都有什么危害?我们普通人知道的也许并不多,因此许多人不在意食品选择和食品卫生问题。由于饮食的习惯性,部分人可能就一直在长期地接触某种或多种有害物质。这就为将来罹患癌症埋下了潜在的危险因素。

再比如,过度肥胖、缺乏运动以及食用脂肪过多也与癌症发病有关,也与一些癌症患者治疗后容

易复发有关。但是,仍然有许多人肥胖,许多人不喜欢运动,许多人继续没有节制地摄入脂肪,许多癌症患者不注意体重的控制。原因是大多数人并不知道肥胖与癌症的联系。这同样为将来患上癌症或者癌症复发提供了机会。

因此,面对癌症这个现代社会人类所面对的最大梦魇,我们每个人都有必要积极了解相关知识,主动避免和减少个人生活中的不良因素。作为健康人,我们希望了解如何去预防癌症;作为癌症患者,我们迫切希望知道如何提高自己的治疗效果和生存质量。

毫无疑问,癌症的流行早已经是世界性的。早在 20 世纪 70 年代以后的美国,人们就开始经历癌症发病率不断上升的可怕过程。但他们很快就认识到了个人和全社会参与防癌抗癌的重要性,并采取了一系列措施:在美国医学界,主要是深入研究癌症病因病理;在美国行政部门,主要是控制环境污染,改善人居环境;针对个人,则主要是广泛宣传防癌抗癌知识,并倡导健康的生活方式。由于措施有力,美国人群响应积极,进入 20 世纪 90 年代以后,美国人常见的癌症,包括肺癌、乳腺癌、前列腺癌和结肠癌等,均出现了发病率明显放缓甚至下降的趋势,从而充分表明了一系列措施多年累计的效果。现在,美国政府和相关医疗机构仍然在根据医



# A 美国癌症协会防癌抗癌营养和运动指南

*American cancer society guidelines on nutrition and physical activity for cancer prevention and cancer survivors*

# 译者序

译者序

# 目 录

<b>美国癌症协会：癌症预防营养和运动指南</b>	1
摘要 .....	2
控制体重、积极运动和健康饮食	
在癌症预防中的重要性 .....	4
概述 .....	5
<b>美国癌症协会关于营养和运动的建议</b>	11
给社区的建议 .....	11
给个人的建议 .....	14
<b>膳食和运动因素对特定癌症风险的影响</b>	47
膀胱癌 .....	47
脑部肿瘤 .....	47
乳腺癌 .....	48

结(直)肠癌 .....	50
子宫内膜癌 .....	52
肾癌 .....	54
白血病和淋巴瘤 .....	55
肺癌 .....	55
卵巢癌 .....	56
胰腺癌 .....	58
前列腺癌 .....	59
胃癌 .....	61
上呼吸道-消化道癌 .....	62
有关饮食、运动和癌症的常见问题 .....	64
饮酒 .....	65
抗氧化物质 .....	66
天冬氨酰苯丙胺酰甲酯 .....	67
$\beta$ -胡萝卜素 .....	68
转基因食品 .....	69
钙 .....	69
胆固醇 .....	70
咖啡 .....	71
脂肪 .....	71
膳食纤维 .....	72
鱼 .....	73



**A** 美国癌症协会防癌抗癌营养和运动指南  
*American cancer society guidelines on nutrition and physical activity for cancer prevention and cancer survivors*

保持脂肪、蛋白质和碳水化合物的 摄入平衡 .....	118
蔬菜和水果 .....	123
饮酒 .....	125
食品安全 .....	126
膳食补充剂 .....	127
癌症患者的运动问题 .....	129
关于营养补充和替代治疗的问题 ...	136
讨论一些膳食养生法 .....	137
特殊食品和补充剂 .....	141
不同部位癌症的营养和运动问题 .....	145
乳腺癌 .....	145
结(直)肠癌 .....	152
肺癌 .....	154
前列腺癌 .....	157
上消化道及头颈部癌 .....	161
美国癌症协会专家委员会关于有益和 有害作用的证据分级 .....	165
美国癌症协会营养和运动指南顾问 委员会成员 .....	169

# 美国癌症协会

## 癌症预防营养和运动指南

——癌症风险的降低来自于健康饮食和运动

Lawrence H. Kushi, ScD; Tim Byers, MD, MPH; Colleen Doyle, MS, RD; Elisa V. Bandera, MD, PhD; Marji McCullough, ScD, RD; Ted Gansler, MD, MBA; Kimberly S. Andrews; Michael J. Thun, MD, MS; 美国癌症协会 2006 年营养和运动指南顾问委员会





## 摘要

美国癌症协会 (ACS) 出版了营养和运动指南作为协会学术交流、制定政策和指导社区卫生策略的基础, 他们的最终目的是希望它能够影响到美国人的饮食和运动模式。该指南每 5 年再版一次, 由癌症研究、癌症预防、癌症流行病学、公共健康和政策制定等方面的专家组成的全国委员会对其进行更新, 加入最新的饮食、运动模式和癌症风险方面的科学证据。该指南主要对个人饮食和运动模式的选择提出了建议。由于个人生活方式的选择是在一定的社区条件下进行的: 不同的社区条件, 可能会有助于人们去选择健康的生活方式, 也可能限制人们去选择健康的生活方式。所以, 在创建有利于健康的饮食、运动生活模式的社