

慢性病食疗丛书

防 癌 食 疗

雷永乐

广东人民出版社

防 癌 食 疗

雷 永 乐

广东人民出版社

责任编辑:孙泽军 冯秋辉

封面设计:霜 各

责任技编:黄秉行

图书在版编目(CIP)数据

防癌食疗/雷永乐编著. —广州:广东人民出版社, 1998·11
(1999·8 重印)

(慢性病食疗丛书)

ISBN 7-218-02837-3

I. ①防…②慢…

II. 雷…

III. ①癌症-防法②癌-食物疗法③食物疗法-癌

IV. ①730.5②247.1

广东人民出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东惠阳印刷厂印刷

(厂址:惠州市南坛西路17号)

787×1092毫米 32开本 9.5印张 200,000字

1998年11月第1版 1999年8月第2次印刷

ISBN 7-218-02837-3/R·60

定价:14.80元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。



作者简介

雷永乐副主任医师。男，1939年出生，广东台山人。毕业于广州医学院。现任职于广州市第八人民医院。广东省科普作家协会及广州市科普作家协会科普作家，《营养与食品卫生》杂志编委。

主要贡献：从事传染病临床工作35年，具有较高的专业理论和技术水平。能单独做气管切开等手术，能处理传染病疑难、危重病或复杂疑难问题。对肝炎的诊治有较深的研究和临床处理经验，曾获省科技进步三等奖1项，市科技成果四等奖1项，市优秀论文四等奖6篇。发表论文29篇，译文16篇。著作有《传染病病人的饮食与食物疗法》（获广州卫技人员专著奖）、《肝炎与食疗》（获广东省科普作家协会优秀科普作品三等奖）、《性功能补养》、《心血管病食疗》、《糖尿病食疗》、《防癌食疗》，与人合编有《急性重症传染病诊断与处理》（获广东省卫生厅科技进步三等奖）等。在报刊上发表的科普文章六百多篇。

前 言

癌症是人类的“头号杀手”，是当今的“瘟疫”，防癌成为人们普遍关心的问题。

患癌与食物因素关系极大，男女性患癌中分别有 60% 和有 40% 与食物有关。正如伟大医学家张仲景说的：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾。”

人们盼望抗癌“神丹妙药”及早问世。其实，科学研究已经证实，我们日常的一些食物就有抗癌作用。一项最新的研究显示，能活过 100 岁应归功于超乎常人的抗癌能力，而不是人们普遍认为的生活习惯。以现代医学的手段，来进一步研究我国传统医学中众多的保健食物，并充分应用天然食物，合理的膳食结构进行饮食防癌，这是理想的防癌措施。我国的食物丰富多样，不少食物既是美味佳肴，又是防癌抗癌的良药。防癌食疗是有美好的发展前景的。

本书收集了国内外研究比较有科学根据的防癌抗癌食物，作为防癌食疗之用。介绍了哪些食物可防癌及哪些饮食可致癌。每种防癌或抗癌食物均介绍其异名、性味、成分、功用、防癌研究、食谱、食疗及药膳。最后还介绍药膳常用的一些中药。《防癌食疗》向读者提供大量食谱、食疗良方，是读者的良师益友，是给您一把斩断癌症魔爪的利剑。

本书可供临床医护工作者参考，也适合健康人防癌保健

和肿瘤患者及其家属阅读参考。

本书在写作过程中，得到黄少君医师协助收集资料，使本书能按时完成，在此表示感谢。陈克院长支持鼓励写作，为本书写序，也表示感谢。

由于水平所限，书中难免存在缺点和错误，希望读者及同道批评指正。

雷 永 乐

1998 年 4 月

序

我国目前每年死于各种肿瘤的患者达 130 万，平均每死亡 5 个人中，就有 1 人死于癌症。提起癌症，许多人都会谈虎色变。科学家公认的主要致癌物质有亚硝胺、多环芳烃、黄曲霉毒素、食品添加剂等，而这些物质几乎都和人们的饮食有关。有些癌症由吃含致癌物质的食物而引发，可谓“癌从口入”，故预防癌症要把好“病从口入”之关。雷永乐同志的《防癌食疗》一书将详细向读者介绍致癌物质藏身何处，及怎样防止致癌物质对人体的危害。

一旦发生癌症的患者，不仅要及早进行中西医结合治疗，而且需要施以药膳相配合的方法，合理调整病人的饮食，对缓解症状、减轻病情、增强机体抗病能力、抑制癌细胞增殖和延长生存期都非常重要。

在日常食物中很多食物都有防癌作用。例如海带含的 V - 岩藻多糖，能够诱导癌细胞“自杀”，茶叶亦有这种诱导癌细胞“自杀”作用。大蒜能阻断亚硝胺在体内的合成，又可激发人体吞噬癌细胞，故能防治多种癌症。《癌症食疗》把在你身边的防癌食物逐一向读者介绍。

食疗其性醇和，无毒副作用，既可充饥，又可防病。食疗不但是我国劳动人民乐于采用，而且亦推广到国外。国外

植物学家至今已发现能治疗癌症的植物已达二千二百多种，为人类治疗癌症开辟了广阔前景。健康无价，人们可选择一些有防癌作用的食物，以增强对癌症的抵抗力，必将有利于健康长寿。

广州市第八人民医院
院长 陈克

目 录

序	(1)
前言	(1)
一、防癌与食物	(1)
微量元素与防癌	(1)
镁与防癌	(4)
钙与防癌	(4)
多吃蔬菜可防癌	(5)
维生素防癌	(7)
膳食纤维可防癌	(9)
水果防癌	(10)
食鱼防癌	(11)
喝汤防胃癌	(11)
蔬果生食抗癌	(12)
蛋白质与癌	(13)
怎样消除腌腊食品中的致癌物	(14)
防植物油霉毒污染法	(14)
淀粉防癌	(15)
橄榄油防乳腺癌	(16)
预防乳腺癌的法宝	(16)
母乳能抗癌	(17)
防癌应“多吃”什么	(17)

防肠癌的营养	(18)
肿瘤病人的食疗	(19)
美国防癌十步骤	(20)
二、致癌和促癌食物	(22)
可能致癌的食物	(22)
吃得过量可致癌	(26)
饮酒与癌	(28)
脂肪与癌	(29)
癌肿与自由基	(32)
膳食胆固醇与癌	(32)
肥胖症与癌	(33)
佐料不可滥用	(33)
铜、锌与食管癌	(34)
黑色锅垢可致癌	(34)
三、防癌食物	(36)
(一) 肉蛋奶类	(36)
牛肉	(36)
牛肝	(38)
牛奶	(40)
酸奶	(41)
鸡肉	(42)
鸡蛋	(45)
猪血	(47)
肥猪肉	(49)
鹅血	(49)

鹅肉	(51)
----------	------

(二) 水产类	(52)
---------------	------

石首鱼	(52)
-----------	------

鱼鳔	(54)
----------	------

鲍鱼	(55)
----------	------

带鱼	(57)
----------	------

泥鳅	(58)
----------	------

水鱼	(59)
----------	------

海参	(63)
----------	------

磷虾	(68)
----------	------

墨鱼	(69)
----------	------

鲎鱼	(71)
----------	------

鲎鱼翅	(72)
-----------	------

海蛤	(73)
----------	------

蟹壳	(74)
----------	------

牡蛎	(75)
----------	------

章鱼	(80)
----------	------

蚌	(80)
---------	------

乌龟	(82)
----------	------

蛇	(85)
---------	------

蜗牛	(87)
----------	------

青花鱼	(89)
-----------	------

(三) 粮豆类	(90)
---------------	------

小麦	(90)
----------	------

小麦麸	(90)
-----------	------

小麦苗	(91)
-----------	------

粳米	(91)
糯米	(92)
米糠	(93)
荞麦	(93)
大麦	(94)
玉米	(95)
大豆	(98)
豌豆	(103)
绿豆	(105)
蚕豆	(107)
黑豆	(107)
刀豆	(108)
马铃薯	(109)
花生	(110)
番薯	(111)
(四) 瓜菜类	(113)
大蒜	(113)
红萝卜	(117)
萝卜	(120)
卷心菜	(124)
菜花	(126)
番茄	(129)
菠菜	(133)
莴苣	(135)
南瓜	(137)
黄豆芽	(138)

绿豆芽·····	(140)
葱·····	(141)
洋葱·····	(142)
白菜·····	(144)
薺菜·····	(146)
芹菜·····	(146)
韭菜·····	(148)
芥菜·····	(149)
竹笋·····	(150)
茄子·····	(151)
苦瓜·····	(153)
黄瓜·····	(157)
芦笋·····	(158)
丝瓜·····	(161)
(五) 副食品类·····	(162)
香菇·····	(162)
猴头菇·····	(166)
蘑菇·····	(168)
口蘑·····	(170)
平菇·····	(170)
金针菇·····	(170)
草菇·····	(171)
白木耳·····	(171)
魔芋·····	(172)
海带·····	(174)
海藻·····	(176)

紫菜.....	(178)
裙带菜.....	(180)
茶叶.....	(181)
(六) 水果类.....	(184)
柑子.....	(184)
苹果.....	(185)
菠萝.....	(186)
菱角.....	(186)
无花果.....	(190)
草莓.....	(192)
柠檬.....	(193)
刺梨.....	(194)
香蕉.....	(195)
葡萄.....	(196)
猕猴桃.....	(197)
西瓜.....	(198)
西瓜皮.....	(201)
柚子.....	(202)
乌梅.....	(203)
番木瓜.....	(204)
胡桃仁.....	(204)
(七) 调味品.....	(205)
酱油.....	(205)
(八) 既是食品又是药品类.....	(206)
薏苡仁.....	(206)
山药.....	(211)

黑芝麻·····	(212)
大枣·····	(213)
龙眼肉·····	(215)
山楂·····	(217)
罗汉果·····	(218)
杏仁·····	(219)
生姜·····	(222)
肉豆蔻·····	(224)
枸杞子·····	(225)
肉桂·····	(227)
蜂蜜·····	(227)
木瓜·····	(228)
莲子·····	(229)
桑椹·····	(230)
百合·····	(231)
四、药膳常用中药 ·····	(232)
车前草·····	(232)
鱼腥草·····	(232)
人参·····	(233)
当归·····	(236)
冬虫夏草·····	(238)
灵芝草·····	(240)
刺五加·····	(241)
黄芪·····	(242)
三七·····	(244)
白毛藤·····	(246)

淫羊藿·····	(247)
夏枯草·····	(248)
川芎·····	(249)
芦荟·····	(250)
党参·····	(251)
石上柏·····	(252)
露蜂房·····	(253)
女贞子·····	(254)
半枝莲·····	(255)
龙葵·····	(256)
白花蛇舌草·····	(257)
半边莲·····	(259)
蒲公英·····	(259)
杜仲·····	(260)
银柴胡·····	(261)
土鳖虫·····	(261)
白僵蚕·····	(263)
蜈蚣·····	(263)

防癌与食物

微量元素与防癌

人体内微量元素缺乏，就会危害人体健康，极易患癌症。硒、铁、碘、钼堪称人体防癌的“四大金刚”。

硒 医学实验证明，超氧阴离子自由基及其衍生物（统称活性氧）可引起生物膜脂质过氧化，脂质过氧化可诱发肿瘤。硒对自由基活性氧有清除作用，对脂质过氧化有抑制作用，故常用于治疗肿瘤。健康人头发硒含量在 0.8 微克以上，而当人的头发含硒量少于 0.4 微克时，多为癌症患者。硒是谷胱甘肽过氧化物酶的组成部分，此酶可以清除自由基，保护细胞免受过氧化物的损伤，起到抗癌作用。硒能通过增强吞噬细胞的吞噬功能和增加人体细胞免疫功能而抗癌。硒又能影响癌细胞的能量代谢，干扰癌细胞脱氧核糖核酸（DNA）、核糖核酸（RNA）及蛋白的合成，从而抑制癌细胞的生长。硒还可影响致癌物的代谢，使其失去致癌活性。我国科学家用黄曲霉素 B₁ 诱发大鼠肝癌，同时给予亚硒酸钠，观察肝细胞的癌变过程及硒的作用。发现硒具有明显的防癌作用。未给硒组肝癌发生率为 61%，给硒组未发现癌变。硒的防癌作用在早期主要表现为抑制增生灶的形成，在晚期为抑制增生灶的癌变。富含硒地区的居民，乳腺癌、卵巢癌，肠癌及白血病的死亡率低于含硒少的地区。芬