



百姓防癌

BAIXING FANGAI
BAOJIAN SHOUCE

本书用通俗的语言、漫画配打油诗的生动形式，详细介绍防癌、治癌的饮食选择、烹饪方法和生活保健，让您在轻松愉快的氛围里，在一瓢一饮、一蔬一饭的制作中预防癌症，远离癌症

主编 中日友好医院中西医结合肿瘤科

保健手册



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

百姓防癌

保健手册

主编 中日友好医院中西医结合肿瘤科

编者 李佩文 万冬桂 李利亚

朱世杰 贾立群 刘 猛



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

百姓防癌保健手册 / 中日友好医院中西医结合肿瘤科主编. —北京: 人民军医出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5091-6778-6

I. ①百… II. ①中… III. ①癌—防治②癌—食物疗法 IV. ① R73
② R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 162224 号

策划编辑: 王久红 文字编辑: 黄新安 责任审读: 余满松

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8206

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 3.5 字数: 78千字

版、印次: 2013年8月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 18.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

防治癌症，大有学问。本书用通俗的语言、漫画配打油诗的生动形式，详细介绍防癌、治癌的饮食选择、烹饪方法和生活保健，让您在轻松愉快的氛围里，在一瓢一饮、一蔬一饭的制作中预防癌症，远离癌症。本书适合珍爱自己和家人健康的所有朋友参考阅读。



前 言

随着人们生活条件的不断改善，我国恶性肿瘤发病率不断上升，严重影响人们的健康和寿命。如何提高广大群众防癌、抗癌意识，改善不良饮食习惯，是提高健康水平的重要环节，是实践“治未病”思想的主要内容，也是我科室长期以来全力以赴、坚持不懈的工作。

在李佩文教授带领下，万冬桂教授、李利亚教授、朱世杰教授等肿瘤专家做了大量防癌、抗癌科普宣教工作，受到社会广大群众的好评，并荣获多项省部级奖励。2012年我科承担了“十二五”国家科技支撑计划项目课题“农村肿瘤筛查与防治关键技术”的研究课题，其中，防癌科普宣教是其重要组成部分，在此基础上，本科室以通俗易懂的形式，集成防癌、抗癌、养生知识，编写了本书，希望大家能从中了解科学合理的防癌知识，改善不良的饮食习惯，做到防病于未然。

中日友好医院中西医结合肿瘤内科主任

贾立群

2013年5月28日

一、美味佳肴 小心癌从口入

1. 烧烤熏炸不安全 … 002

烟熏火燎味道美
烤鱼烤肉塞满嘴
焦糊食品不可咽
小心致癌别后悔

2. 淀粉食品少煎炸 … 004

米面淀粉少煎炸
丙烯酰胺毒性大
别贪油炸糊香味
多吃致癌多可怕

3. 少腌酸菜保平安 … 006

发酵食品不新鲜
小心含有亚硝酸
蔬菜水果趁鲜用
少把酸菜泡菜腌

4. 发霉粮油多污染 … 008

粮油污染也致癌
霉菌毒素起祸灾
干燥通风存粮处
阳光之下常晾晒

二、防癌食品 应当认真提倡

5. 玉米“身价”节节高 010

不可轻视玉米粮
荒年灾月充饥肠
皇帝也称玉米好
粗茶淡饭亦小康

6. 防癌养胃包心菜 … 012

劝君常吃包心菜
强心健骨春长在

膳食巧补维生素
物美价廉乐开怀

7. 花菜制药止咳喘 … 014

莫笑花菜不值钱
炒菜制药两周全
补肾健脾益肠胃
防癌强身可保健

8. 消肿化瘀吃油菜 … 016

唐代名医孙思邈
捣烂油菜肿痛消
化痰解毒传后世
煎炒煮炖巧烹调

9. 大蒜虽辣药用广 … 018

药食同源蒜味鲜
杀菌除瘟防传染
硒锗丰富抗癌变
健脾开胃辣也甜

10. 洋葱发散祛风寒 … 020

洋葱切开泪洗面
辛辣发散祛风寒
防癌降脂增食欲
味道鲜美更解馋

11. 养阴生津西红柿 … 022

酸甜可口西红柿
蔬菜水果均称是
生津消食健脾胃
老弱体虚都合适

12. 萝卜化痰健脾胃 … 024

萝卜消食又化痰
润肺健脾能通便
黎民百姓当家菜
白菜萝卜保平安

13. 植物皇后称香菇 … 026

香菇味美遍餐桌
富含纤维钙磷铁

饮食防癌堪称颂
滋阴润肺又养血

14. 品茗茶香更益寿 … 028

饮茶强身传佳话
清热解毒助消化
防癌饮食细思考
柴米油盐酱醋茶

15. 免疫调节吃灵芝 … 030

仙山盗草寻灵芝
起死回生传故事
提高免疫人称妙
祛病强身也神奇

16. 鸡蛋补肺药用广 … 032

鸡蛋虽小药用大
营养丰富易消化
莫笑小伙光棍汉
谈情说爱也用它

17. 益气健脾谈大豆 … 034

金豆开花庆丰年
豆腐豆芽更保健
莫笑孩童少鱼肉
田边烧豆也解馋

18. 健脾利水薏苡仁 … 036

健脾养胃薏苡仁
利水消肿解湿困
看我巧煮锅中米
药食同源能强身

19. 生津清热猕猴桃… 038

生津止渴猕猴桃
利水通淋营养高
别怕味酸难张口
降脂防癌也看好

20. 补肾养肝枸杞子… 040

枸杞壮腰补肾肝
敢挑重担腰不弯
滋阴养血能长寿
难辨古稀是老汉

21. 甲鱼大补别乱吃… 042

甲鱼药膳补虚劳
滋养肝肾亦壮腰
莫道大补人人宜
药食同源慎思考

22. 营养丰富话牛奶… 044

母乳喂养莫嫌短
牛奶伴你到老年

补钙补磷蛋白好
富国强民求康健

23. 核桃像脑又补脑… 046

核桃好吃壳难开
为求营养何惧哉
补肾健脑强筋骨
鹤发童颜春常在

24. 莲子养心能安眠… 048

莲子养心能安眠
手握莲蓬入梦甜
清心怡神健脾胃
慢煮莲粥度百年

25. 清心安神吃百合… 050

清心安神吃百合
润肺养心功效多
虚烦惊悸难用药
食疗药膳如华佗

三、饮食习惯 可尽防癌之力

26. 吃面喝汤助消化… 052

吃面喝汤健脾胃
营养丰富味道美
原汤原食助消化
健康饮食多汤水

食粥养生由来久
神仙皇帝也嗜粥
慢煮锅中米和水
五谷杂粮求长寿

28. 粗粮杂面营养高… 056

粗粮杂面最养人

27. 老人养生多喝粥… 054

别嫌黑馍颜色深

偏食细粮本无益

广味博取最强身

29. 食不过烫防恶变... 058

口腔食道都怕烫

热饮热食有损伤

上皮增生会恶变

吃饭喝汤不要忙

30. 碾米磨面别过细... 060

碾米磨面别过细

诸多营养在表皮

黑面粗米应提倡

何兴反复去淘米

31. 微量元素显神奇... 062

微量元素显神奇

作用独特含量低

维护生命营养素

样样不缺都得齐

32. 异地补充广摄食... 064

饮食需求亦多样

广摄博取更营养

取食远离家乡处

异地补充更健康

33. 海鲜水产可防癌... 066

紫菜昆布和虾蟹

含碘丰富又散结

钓条大鱼多振奋

海产更补钙磷铁

34. 饮食平衡应关注... 068

饮食平衡应留神

温凉寒热调配匀

粮肉蛋奶与果菜

蛋白脂肪和淀粉

35. 多吃水果少得病... 070

八戒吃瓜几十年

长生不老勤修炼

多吃水果求长寿

营养丰富又养颜

36. 吃盐适量不过咸... 072

自古饭菜常清淡

如今何兴多吃盐

心肾负担应关注

一日三餐不过咸

37. 绿色蔬菜巧养生... 074

人人都说神仙好

就是吃素受不了

鸡鸭鱼肉皆营养

吃荤吃素任君挑

38. 荤腥厚味不可贪... 076

荤腥厚味不过量

饮食搭配有文章

以食为天也谨慎

少食油腻不可胖

39. 不渴也常喝点水... 078

老人缺水血黏稠
 心脑血管塞皮干皱
 肠枯血燥不知饮
 不渴也该喝几口

40. 健康饮食八分饱… 080

食欲过强也是病
 贪吃太饱不长命

定时定量八分饱

身材苗条老寿星

41. 饮食忌口做参考… 082

肿瘤病人当忌口

寒热温凉有讲究

胡吃海塞伤脾胃

荤腥厚味不过求

四、防治结合 提高生活质量

42. 及时检查防贫血… 084

身患贫血面无华
 头晕乏力又脱发
 当查全身病源处
 取滴指血何兴怕

43. 午后低热应调治… 086

一生难免不发烧
 头痛脑热莫急躁
 发热不退别大意
 应去医院仔细瞧

44. 大汗淋漓体也虚… 088

大汗不止难怪天
 人在凉处也流汗
 当查身体可无恙
 莫靠风扇靠医院

45. 放疗化疗常厌食… 090

放疗化疗食欲差
 好饭好菜难咽下

恨病吃饭应坚强

多吃多喝身不垮

46. 恶心呕吐也安然… 092

恶心呕吐闹心烦
 放疗化疗亦常见
 康复自有回天术
 翻江倒海也安然

47. 腹泻不止莫大意… 094

脾肾虚寒五更泻
 肠鸣漉漉难安歇
 久泻不止莫大意
 当查病因慎吃喝

48. 老人便秘别心烦… 096

老人便秘亦常见
 综合调理别心烦
 香蕉香油与蜂蜜
 绿茶水果不可断

49. 头发掉净又复生… 098

放疗化疗能脱发

补肾养血有治法

野火春风烧不尽

雨露滋养又发芽

食物营养费思考

没有绝对坏与好

凡事当思两面性

辨证摄食看需要

50. 选择食物费思考… 100



较量

医生支招我下棋，
敢与病魔论高低，
布下抗癌八卦阵，
运筹帷幄获全胜。

较量
医生支招我不惧
敢与病魔论高低
布下抗癌八卦阵
运筹帷幄获全胜





一、美味佳肴 小心癌从口入



1. 烧烤熏炸不安全



佩文清画



烟熏火燎味道美
烤鱼烤肉塞满嘴
焦糊食品不可咽
小心致癌别后悔

怡神

烧烤味道香 小心有祸殃

据说人类发现用火是受到森林起火烧焦的动物更好吃的启发，从那时起，人们便尝到了烧烤味道的鲜美，时至今日，熏烤煎炸食品气味香、味道美仍时常令人垂涎三尺，颇受嘴馋的人或一些儿童、少女青睐，而且许多中国人喜食这类食品。

烧烤熏炸食品如在聚餐酒桌上品尝助兴、少量吃点倒无大碍，如果大量贪食则会对健康不利。化学家在研究癌症病因时，发现一种很强的致癌物质——苯并芘，与熏烤煎炸食物有关。

熏烤煎炸肉食产生的致癌物质与加工的手段和条件有关。在食品加工中，油温过高，动物性蛋白食品经过煎、炸等高温处理会分解出致癌的诱变剂，就是烧烤焦糊的谷类食品也应当小心。这类物质由于来自煎烤，所以也不会被高温破坏。故煎炸食品用油必须新鲜，陈油不可长期使用。不要用同一锅油反复煎炸食品。家庭油炸食物的剩油也不应长期存留，必须及时更换。油温太高也是产生致癌物的原因之一。国外有人试验证明，油温在 180° 时蒸发的油烟容易引起肺癌，故厨房工作者应降低油温，保持通风，减少对油烟的吸收。

致癌物含量与熏烤食品的方式有相关性：炭火熏烤者苯并芘含量很高，如在炉内炭火熏烤则会更高。故日常生活中油煎鸡蛋的温度不宜过高，焦糊食品不论是蛋白食品或淀粉食品均不应食用，连糖的焦化物也认为可能与致癌有关。

世界卫生组织和联合国粮农组织曾两次指出，富含糖类的低蛋白食品，包括淀粉类食品经过煎炸、烧烤等高温制作还会产生致癌物——丙烯酰胺。故应提倡蒸、煮、炖、焯的食品加工方式，提倡绿色食品、清淡饮食及科学的加工方法。

2. 淀粉食品少煎炸



知足
米面淀粉少煎炸
丙烯酰胺毒性大
别贪油炸糊香味
多吃致癌多可怕
佩文诗画

油饼油条香 多吃不健康

在城乡寻常百姓家，油炸类食品占了煎炸食品的大部分，并且形成了诸多超越饮食文化的故事。在南宋，百姓痛恨秦桧害死岳飞，要把秦桧下油锅方解心头之恨，于是用两块白面拉成长条，象征秦桧两口子下油锅炸起，称“炸秦桧”，后演变成“炸果子”“炸油条”。

闻名江淮的“大救驾”，是安徽寿县古城的风味小吃，相传宋太祖赵匡胤在后周时任禁军首领，连日征战，饥饿劳乏，体力不支，寿州百姓以油炸饼犒劳，结果体力大增，军心大振，获得了胜利。赵匡胤做了皇帝以后，感谢寿州百姓的油炸饼救了御驾，赐名油炸饼为“大救驾”，流传至今已逾千余载。可见，油炸食品还沾上了政治色彩。

尽管油炸的面食如此源远流长，时至今日，科学的发展对淀粉类食品的煎炸却提出了疑义。世界卫生组织和联合国粮农组织发出警告，宣布油炸食品会产生致癌毒素——丙烯酰胺。实验研究证明，这种毒性物质可引起生殖问题和癌症。对炭火烧烤鱼、肉等高蛋白食品可引起苯并芘等致癌物质大众已逐渐了解，但对油炸淀粉类食品也可产生致癌物则警惕不高，而且这类食品分布面广，并且形成了诸多传统食品，如京津地区的焦圈、油饼、麻花，西北盛产的炸馓子，河北的炸馒头、炸麻团，东北的油炸糕等，以及山东的炸茄盒、炸藕盒、炸地瓜等。

现代研究尽管对煎炸食品提出诸多警告，但是基于中国民众的饮食传统习惯，还不能立即把煎炸烧烤食品赶下餐桌，但应以少吃为宜。在家庭制作煎炸食品时，尽量将原料“挂糊”，煎炸刚熟即可，不可“过火”；用油尽量新鲜，煎炸过后应将油弃之不用，不可反复煎炸。

3. 少腌酸菜保平安

发酵食品不新鲜

腌腊

小心含有亚硝酸

蔬菜水果趁鲜用

少把酸菜泡菜腌

佩文诗画



小心亚硝酸 少把酸菜腌