

张华 著



饮食防癌宝典，终身健康的导引

不要吃出癌症来

——张华教授30年防癌笔谈

作者亲身体验防癌心得

临床医师30余年实践经验的总结

传统防癌饮食宜忌

流行民间的防癌传说要甄别



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

不要吃 出癌症来

——张华教授30年防癌笔谈

张华◎著



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

不要吃出癌症来: 张华教授30年防癌笔谈 / 张华著.

—广州: 广东科技出版社, 2019. 5

ISBN 978-7-5359-7099-2

I. ①不… II. ①张… III. ①癌—防治 IV. ①R73

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第072788号

不要吃出癌症来

Buyao Chichu Aizheng Lai

责任编辑: 邓彦

封面设计: 林少娟

责任校对: 蒋鸣亚 梁小帆

责任印制: 彭海波

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (编务室)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 广州市彩源印刷有限公司

(广州市黄埔区百合3路8号 邮政编码: 510700)

规 格: 787mm × 1092mm 1/16 印张14 字数280千

版 次: 2019年5月第1版

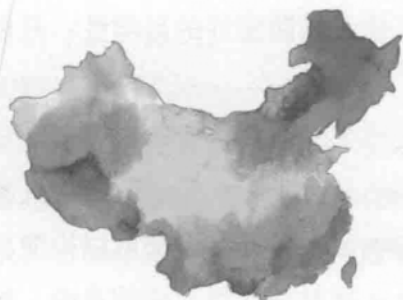
2019年5月第1次印刷

定 价: 49.80元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



WHO: 全球癌症报告



中国新增癌症病例惊人

前言

P r e f a c e

实实在在的 防癌指南

日前，世界卫生组织（简称“世卫组织”，WHO）及其下属的国际癌症研究机构（IARC）宣布红肉和加工肉类为“人类致癌物”，引爆舆论；

随后又发布中式咸鱼等116种物质致癌，震惊寰宇；接踵而至的英国“植物油致癌说”，又被媒体热炒。

民众杯弓蛇影，无所适从，由此引发了一场世界范围内关于癌症和饮食致癌的大讨论、大辩论。一时间，“癌症”被热捧成了“网红”，上了头条，饮食致癌也成为家喻户晓的公众话题。

就在此时，美国临床肿瘤学会年会（ASCO 2017）的新闻发布会推荐了六项研究成果，其中两项研究揭示：健康的生活习惯和饮食结构可以降低一半以上的结肠癌死亡率和手术后的复发率。健康的生活习惯和饮食结构不仅可以预防癌症，还可以治疗癌症。



实际上，关于饮食与癌症的关系，世卫组织早已有定论：30%以上的癌症与饮食不当有直接关系，饮食防癌是预防癌症中关键的一环。世界最权威的临床肿瘤学会推荐利用健康合理的日常生活方式和调理饮食结构使正在接受治疗的肿瘤患者获益，再次肯定了饮食预防癌症的科学性，开创了癌症治疗的新领域、新方法。

饮食防癌属于中医食疗范畴，不仅历史悠久，而且内容丰富多彩。总体上是一种总结于实践经验的应用学科，是历经数千年、经过数十亿人验证的科学。其理论体系中有许多理论尚不能物证和目测，但却可以推演和证实，具有实践多而杂、理论少而乱的特征。这与现代科学的信息论、相对论和模糊数学等理论体系相似，也是现代科学尚未能完全实证，甚至很多方面仍然存疑的学科之一。

作为长期从事临床工作的医生，笔者关注饮食与疾病之间的关系多年，并著有数本食疗方面的著作。诊治癌症多年，笔者更加深切地感受到饮食与癌症的关系密切，饮食可以致癌，同样也可以防癌。在很多时候，饮食调理比药物治疗更加重要也更加有效。

作为《张华教授笔谈肿瘤防治》丛书之“饮食预防篇”《不生癌，这样吃就对了》的配对书，本书专注于饮食防癌领域。其中，第1章“饮食与防癌”提纲挈领地阐述饮食与癌症的关系，充分认识饮食可以致癌也可以防癌，饮食防癌并非神话；第2章“饮食致癌揭秘”林林总总列举那些致癌性高或者是有可能致癌的日常食物，简明扼要地揭示其致癌机制和途径；第3章“饮食防癌锦囊”针对网络信息大爆炸，专家给予去伪存真的甄别，并从实际出发，指导防癌技巧，走出饮食防癌误区。

本书具体内容包括但不限于：世卫组织专业权威机构饮食防癌的解读；博大精深中医中药宝库的挖掘；汗牛充栋本草经典食疗精华的采撷；流行民间防癌抗癌传说的点评；家族传统饮食忌口习惯的整理；网络信息去伪存真的甄别；笔者本人“神农尝百草”亲身体验的实录；30余年临床实践经验的总结……

或许是古典书籍看多了，经典之作已然入骨入髓。本人上本拙作《癌症是可以控制的慢性病》，其实是效仿宋代大科学家沈括巨著《梦溪笔谈》之写作笔法，始料未及地收获了各种赞许和奖项。

本书体例参照明末清初著名文学批评家金圣叹点评《水浒》的创意格式，试对坊间流传较广泛又争议颇多的防癌抗癌“指南”，对照世卫组织的权威发布，以本人专业和临床的视角，简洁点评，表明观点。

书中的大多数文章系收纳读书笔记、网站科普或问答咨询，经年累月，集腋成裘，虽然洋洋大观成书成册，仍属杂谈随笔。况且当代资讯日新月异，文章难免有重复之处和过时观点。而经常脑洞大开、不请自来的那些古籍精华、网络名句，“顺手牵羊”收入书中，作为调节气氛之用。

文章不厌百回改，本书酝酿有十余年之久，正式写了2年多时间。全书成稿后，因饮食致癌课题大热，研究渐深，信息更新加速，于是又十易其稿，增改了诸多内容，可谓是呕心沥血、精耕细作。

本书部分文章和观点已经发布于《肿瘤咨询在线网站》。俗话说“敝帚自珍”，笔者自然非常重视这本很有特色的新颖饮食防癌科普书，投入了几年的时间和精力，不仅如实写出几十年的经验、奉献私房菜和防癌秘诀，还参与了全书的整体策划和插画的设计。



歌德曾经说过：“读一本好书，就是和一位品德高尚的人谈话。”是的，读一本好书，就像结交了一位良师益友，使我们的人生获益匪浅。而研读一本好的医学科普书，就如同有了一位可以托付终身的家庭良医，身体健康有了基本保障。

窃以为：如果一本科普书可以有助于人们提高对饮食与癌症的认识，并有可能降低1/3的患癌概率，这本书就值得一写，也值得一读。有鉴于此，就请朋友们暂时放一放手中的筷子、停一停狂欢的嘴巴，跟随本书去发掘探索饮食防癌的奥秘，追逐寻觅健康的美食吧，这可以让你吃得更丰富、吃得更好。

作为一本日常生活中饮食防癌保健的参考性读物，本书的主要读者对象为普通健康人，但肿瘤患者也可以将本书作为肿瘤治疗中、肿瘤康复期，以及临床治愈阶段预防肿瘤复发的饮食调理引导。

要特别说明的是：书中内容来源广博，网络信息良莠不齐，各家观点百花齐放，虽经笔者努力甄别谬误，去伪存真，仍难求绝对正确，更毋言权威，实为一家之言。书中所言及的饮食调理预防效果，并非等同于药物的临床治疗效果，而是指饮食的可能预防作用，模糊数学的概率论概念，所有内容、建议仅供参考。

书稿付梓之际，感谢我90余岁高龄老母亲的养育之恩，并给予我饮食养生保健的启蒙教导；感谢留美旅法的女儿张璐及国内青年画家赵璇，百忙中为本书插图作画，使得这本小小的饮食防癌科普读物增色不少。



第1章

001

饮食与防癌

——饮食可以致癌，也可以防癌

《维多利亚宣言》：健康四基石 / 002

几乎所有的健康问题都与饮食有关 / 005

要充分认识饮食与癌症的关系 / 008

一半以上的癌症是吃出来的 / 011

吃出来的消化道癌症 / 013

吃出来的非消化道癌症 / 016

癌症猛如虎，预防最重要 / 018

预防癌症要调整人类行为 / 020

《自然》杂志：饮食与癌症预防 / 022

改变饮食习惯可防癌 / 024

饮食防癌有学问 / 027

饮食防癌六字诀 / 029

最实用的饮食防癌原则 / 033

饮食防癌源远流长 / 036

中医体质与饮食防癌 / 039

饮食防癌要先辨析体质 / 042

美国临床肿瘤学会推荐饮食治疗癌症 / 047

世界癌症研究基金会健康饮食测试 / 050





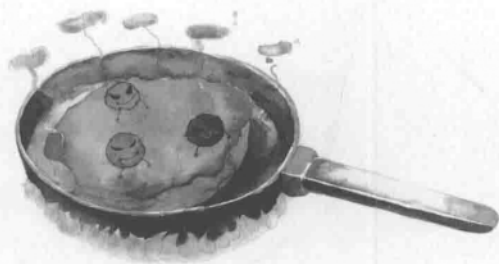
第2章

饮食致癌揭秘

——那些致癌性高或者可能致癌的食物

053

- 红肉、加工肉致癌的困惑与迷茫 / 054
- 食用红肉和加工肉制品致癌性问答 / 057
- 了解人类致癌物等级 / 064
- 食品中的天然致癌物 / 067
- 食品添加剂致癌 / 070
- 食物污染致癌 / 076
- 这八大致癌食物，尽量不吃 / 079
- 吃肉越多越可能患癌 / 081
- 加工肉制品的高致癌风险 / 083
- 饮酒致癌，超乎你想象 / 085
- 酒精是如何致癌的 / 089
- 被“污名”的方便面，吃还是不吃 / 091
- 这些常见的垃圾食品，不吃为妙 / 094
- 发物是什么？会不会致癌 / 100
- 八大致癌饮食习惯 / 103
- 医生更要防癌 / 106
- 肥胖是饮食相关的第一致癌因素 / 108
- 健康要减肥，减肥可防癌 / 111
- 致癌？是真的吗 / 114



第3章

饮食防癌锦囊

——专家指导防癌技巧 走出饮食防癌误区

- 专家满天飞，到底听谁的 / 122
- 小心：朋友圈疯传的防癌误区 / 125
- 防癌谣言止于约翰·霍普金斯大学 / 132
- 民间防癌抗癌偏方秘方辨析 / 138
- 名人“养生经”，防癌又长寿 / 143
- 美国癌症研究所10项防癌忠告 / 148
- 日本国立癌症研究所12条防癌忠告 / 152
- 中国抗癌协会防癌14条建议 / 154
- 美国癌症协会防癌指南39条问答 / 158
- 预防癌症要忌口 / 171
- 素食可以防癌抗癌 / 173
- 防癌“第七营养素” / 175
- 蔬果降低癌症风险的3项研究 / 178
- 防癌五大技巧 / 181
- 防癌食品这样吃效果好 / 185
- 最强防癌抗癌食物排行榜 / 187
- 合理吃海鲜，海鲜也抗癌 / 190
- 抗癌水果18强 / 192
- 6种解馋还抗癌的零食 / 196
- 餐桌上的防癌要点 / 199
- 怎样减少或消除食物中的致癌物 / 202
- 饮食养生保健顺口溜 / 204
- 开启饮食防癌“懒人模式” / 206





第1章

饮食与 防癌

——饮食可以致癌，也可以防癌

《维多利亚宣言》：健康四基石

在导致疾病的因素中，内因约占15%，社会因素约占10%，医疗因素约占8%，气候、地理因素占7%，个人生活方式因素约占60%。世卫组织著名的《维多利亚宣言》提出了健康的四大基石，强调预防是健康的保证。

1. 健康的第一基石是合理膳食

合理膳食可以概括为“五个数字”“五种颜色”。

“五个数字”：①每天一杯牛奶，确保250毫克的钙；②每天300~400克的主食，相当于250~350克的碳水化合物；③每天3~4份高蛋白食物；④是指四句话：有粗有细，不甜不咸，三四五顿，七八分饱；⑤吃500克的蔬菜、水果。

“五种颜色”：红：胡萝卜、西红柿等，适量的红葡萄酒。黄：黄色蔬菜，如红薯、南瓜、瓜果等。绿：绿茶以及绿色蔬菜。白：燕麦粉，燕麦片。黑：黑色食物，如黑木耳、黑芝麻、黑豆等。



2. 健康的第二基石是适量运动

生命在于运动，但要适度，每个人要根据自己的实际情况，选择合适的运动方式，养成科学的运动习惯。对于多数健康人来说，衡量运动适量的标准，国际上流行采用心跳速度的幅度来衡量： $(220 - \text{年龄}) \times (65\% \sim 85\%)$ ，只要在此范围内运动，都能收到最佳效果，并能保证运动的安全性。

据世界卫生组织数据提示，走路是最佳的运动，但要注意“三、五、七”的要诀：“三”指每次步行3千米，时间超过30分钟，“五”是说每星期最少运动5次，“七”是指每分钟心跳次数不要超过 $170 - \text{年龄}$ 。

3. 健康的第三基石是戒烟限酒

吸烟可以引起肺癌等多种癌症和肺气肿等肺部疾病，还增加了患心脏病和高血压的危险，对人体有百害而无一利，因此，要把烟戒掉。

适量的饮酒可以促进血液循环，过量就会对健康不利，影响消化吸收和营养物质的新陈代谢，对各种疾病的治疗和康复也有较大的负面影响。

最近也有学者提出戒酒，但很多人做不到，那就控制饮酒的量吧。

4. 健康的第四基石是心理平衡

这是最关键的一条，比其他因素都重要。世卫组织指出，生理，心理，社会人际适应的完满状态才是真正的健康。只有心理健康，生理才能健康。古人云“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来”，就是这个道理。唯有自我调整心态，才能心理健康，也才会有身体的健康。

心理健康，就是我们所说的保持良好的心态。事实上，很多疾病在很大程度上都受到心理因素的影响。大量研究表明，心理健康的人抵抗力强，少得病，即使生病也会很快痊愈。

保持心理平衡要做到“三个正确对待”：正确对待自己，正确对待他人，正确对待社会。三个“乐”：顺境时助人为乐，平常时知足常乐，逆境时自得其乐。励志时要“向上看”：与比自己强的人比拼，才会有进步；而心理调节要“向下比”：世界上总有比自己还惨的人，以期获得心理安慰、心理平衡，当然不能幸灾乐祸。



点评

健康四大基石，支撑起人体健康大厦，而健康的第一基石是合理膳食。英国作家盖伊曾经告诫人们：“失去了健康，什么爱情啦，荣誉啦，财富啦，权力啦，就都不能使人振奋。”没有健康岂止是“不能使人振奋”？简直就是什么都没意义了！

几乎所有的健康问题都与饮食有关

美国康奈尔大学坎贝尔教授曾经与英国牛津大学、中国疾病预防控制中心、中国医学科学院肿瘤研究所的专家合作，在中国的24个省、市、自治区的69个县开展了3次关于膳食、生活方式和疾病死亡率的流行病学研究。

研究发现肉、奶、蛋等动物性食物与疾病的关联，动物蛋白（尤其是牛奶蛋白）能显著增加癌症、心脏病、糖尿病、多发性硬化病、肾结石、骨质疏松症、高血压、白内障和老年痴呆症等的患病概率，而所有这些疾病都可以通过调整饮食来进行控制和治疗，即多吃粮食、蔬菜和水果，少吃鸡、鸭、鱼、肉、蛋、奶等。

以下是研究与癌症相关的部分重点摘录，可谓是研究者的良心告诫：

（1）吃太多动物性食物的人最容易患慢性病，就算只吃少量动物性食物，对人体健康也有负面效果。

（2）在牛奶蛋白质中占87%的酪蛋白，可促进任何阶段的

癌细胞生长。而小麦和大豆等所含有的植物蛋白质，就算吃很多也不会致癌。

(3) 酪蛋白甚至所有的动物性蛋白，可能是食物里致癌可能性高的物质，只要调整饮食中酪蛋白的分量，就有可能阻断致癌因素的形成。

(4) 每日摄取15%~16%的动物蛋白，就有可能启动致癌机制，降低动物蛋白质的摄取可大幅减少致癌因素启动。

(5) 即便有明显罹癌基因体质，只要改变动物性蛋白质摄取量，就能影响致癌坏基因的开启或关闭。

(6) 动物性食品会促进肿瘤发生，植物性食品则可减少肿瘤发生。

(7) 饮食富含动物性食品，会让生育年龄延长9~10年，而生育年龄延长会提高患乳腺癌的风险。

(8) 蔬食绝对是最健康的饮食。

(9) 乳腺癌风险高的女性除了切除乳房、放疗和化疗外，还应该辅以少吃或不吃动物性高营养食品，少吃精细碳水化合物。

(10) 雌激素和提高乳癌风险有关，而全植物饮食可减少外源性雌激素。

(11) 我们摄入的有毒化学物，90%~95%是来源于动物性食品。

(12) 动物性蛋白质、肉、乳制品、蛋等作为主要饮食构成组成，与发生率增高的前列腺癌相关。

(13) 任何手术或药丸，都不能有效地预防癌症等慢性疾病，但饮食可以。

(14) 最营养健康的饮食：摄取全食物蔬食，将精致食物、盐分、脂肪降到最低，尽量避免动物性食品。

(15) 一般人以为减少脂肪摄取量就一定健康，其实还不完全正确，因为你可能吃下更多的动物性蛋白质，也一样有害。



不良饮食习惯

(16) 其实人体只需要摄入5%~6%的膳食蛋白质，就能代替体内消耗的蛋白质和氨基酸。

(17) 令人心惊的是很多医生没受过营养学训练，不知道营养和健康的相关性。

(18) 大部分机构都不愿讨论关于饮食的建议，甚至嗤之以鼻，因为这严重挑战了以药物和手术为本的医学体系。

(19) 如果医师决定治疗方案的考量要点是基于金钱，将会影响医师的选择，从而导致理应负责人民健康的医疗体系损害人民的健康。

(20) 研究过程中，我一再看到蔬食的好处与效果，远胜过医疗上所使用的药物或手术。预防为主，若医师对此不重视，那么就不仅是固执，更是不负责任。



点评

研究结论令人震惊，科学证据确凿无疑。

值得庆幸的是2017年美国临床肿瘤年会有两项关于健康生活和合理饮食降低结肠癌患者复发率和死亡率的研究成果，也许能够改变这种重治疗、轻饮食的观念。

良心告诫：“几乎所有的健康问题都与饮食有关，食物可以造成疾病和死亡。”

