

女性保健指南丛书

聪明饮食

饮食保健策略

[美] 苏珊·G·伯格 著
王中州等 译

第三部分



健康饮食



女性在三十几岁时乳癌的发病率为 $1/2525$ ，到四十五岁时上升到 $1/93$ ，到 85 岁占 $1/9$ 。

令人欣慰的是，人类对该病的诊断和治疗已取得进步，这大大提高了患者的生存机率。但如果让你选择治疗和预防的话，我想你会选择后者的。

有些病因如基因和家史是与生俱来的，你无法克服。但是它们引起乳癌的可能性很小。即使你有了这样不幸的遭遇，那也并不是说你一定会得乳腺癌。但一种病因你是可以克服的，那就是你的饮食习惯。据营养学家及流行病专家雷吉娜·齐格勒博士的观点，绝大多数乳腺癌都是我们日常生活中的饮食引起的。

慎重考虑下面证据

科学家们也不得不分析乳癌的病因。但他们已经断定乳癌与饮食有关。他们的研究对象主要是中国、日本及其他亚



女性之间

她戒掉含咖啡因饮料，乳房疼痛随之消失

多茜·沃克是个出版顾问。直到她得知她的不良的饮食习惯可能是罪魁祸首之前，她已忍受难以忍受的乳房疼痛4年了。她戒掉所有的含咖啡因饮料不久以后，她又恢复了正常的无痛苦的生活，下面是她的经历。

我记得忍受乳房疼痛多年了——许多女性在月经期间都会感到断断续续的疼痛。可是直到33岁那年，那种疼痛变得经常了。而且日常活动变得无法忍受：任何碰撞都会疼得使我畏缩，甚至是洗澡和躺在床上也疼。我试着用了几种缓解疼痛的药片，但无济于事。

直到我的乳房疼得越来越利害时，我的医生发现一些可疑的良性纤维瘤囊肿。在一次乳房活组织检查后，摘除了两个。然而，疼痛却没有停止。

后来我在一本杂志上读到一篇高度赞扬用戒饮含咖啡因饮料的方法来减轻疼痛的文章。我立即停止食用我食物中所有含咖啡的食品——冷火鸡。然而，这次突然停食却给我带来了许多反应。我没有认识到，我是一个对咖啡有瘾的人。每天要喝几壶咖啡加上许多可乐和冰冻的茶，并且不断地吸烟。戒掉这些，使我头疼而且头晕目眩、恶心和呕吐。一周卧床不起。这些严重的症状持续了几个月。我花了大约一年的时间，才使剩余的症状平稳消失。

回顾起来，我意识到我本应该渐渐地减少浓咖啡的摄入，但是，出乎预料的是它的结果看起来非常值，许多囊肿已经消失，而且剩下的也变得小多了。我的左乳房上曾有一肿块，有时会疼，现在不同的是，疼痛已消失了。这种差别是令人难以置信的！

聪明饮食

洲国家的女性，这些地方乳癌的发病机率是西方国家的 4 ~ 7 倍。

有趣的是，齐格勒发现，移民到亚洲某国的女性 10 年后乳癌发病率会翻 1 倍，这样一代一代往下传，最终与该国女性的发病率一样高。

乳癌发病率迅猛增长的原因是什么呢？齐格勒博士说，人们食物结构的变化是其原因之一。女性吃的肉食越来越多，因而也越来越胖，而蔬菜、谷物、大豆等有利于健康的亚洲特产却吃得越来越少。

食物脂肪从两方面引起乳癌，首先，高脂肪的食物会使人的身体分泌更多的激素，这不仅损坏人的健康细胞，而且加剧对遗传细胞的破坏。破坏得越多，肿瘤的发病率就越高，其次，食物脂肪很容易转化成身体脂肪，而身体脂肪反过来导致雌激素的产生。一般来讲，雌激素就像一个生殖调节器，它控制着月经周期和生育。但是当人体这种激素过多时，就会促使乳腺细胞增多、病变，甚至形成像癌症的乳腺癌。

爱护你的乳房

究竟食物脂肪对乳癌的产生有多大影响，医学界没有定论。但是，就连那些对这一问题持观望态度的人也认为，营养均衡、低脂食物和水果、蔬菜及谷类对你的身体大有好处。很多专家认为，这可以大大减少人体内诱发乳癌的雌激素。

无疑如果你按照金字塔形食物结构（见前面第 47 页的预防措施）进食的话，你就可以战胜乳癌。听从专家的建议

议，你可以养成对乳房有益的饮食习惯。

少喝酒

研究人员从对酒和乳癌的关系研究中得出结论说，一名女性平均每天喝一杯酒，其乳癌发病率会增加 30% 至 40%，平均每天喝两杯酒，则会增加 70%。

任何酒似乎都会增加女性体内循环的雌激素。因此，琼·曼森博士建议，如果你真的要喝，也要限量，至多每周喝两到三杯（这里的一杯指 160 毫升的葡萄酒，或 375 毫升的淡啤酒，或 45 毫升浓度为 80% 的酒精）。

如何看待每天喝一杯酒能预防心脏病的说法呢？曼森博士说“如果你不是心脏病患者，那么喝酒对你几乎没有什么好处，相反对年轻女性来说，很有可能引发乳癌。”

少食脂肪

有些专家推荐，从脂肪中摄取的能量不要超过 25%，另外一些专家说，将脂肪量从饮食中降低到 20%，这对你的乳房大有好处，至少有一项研究发现，摄入脂肪量少会有助于减轻乳房疼痛。

多食用纤维

按照营养学研究员珍·汉金博士的观点，纤维应该是每位女性体内的抗乳癌组织。科学家们认为，可以在人体受到危害之前，通过排出多余的雌激素，减少乳癌的产生机率。纤维似乎也能干扰食物脂肪的吸收，而食物脂肪最终起着促使雌激素产生的催化剂作用。

国家抗癌协会推荐说，每天摄取 20 克 ~ 30 克的纤维。

聪明饮食

只要食用大量的谷物、大豆、水果和蔬菜就可以了。

多吃十字花科植物

多次研究说明，多吃水果、蔬菜的女性得乳癌的可能性要远远小于那些不吃水果、蔬菜的人。超市的货架上最好的抗癌蔬菜是十字花科植物，如硬花甘蓝、芽甘蓝、甘蓝和菜花。这些蔬菜里面含有大量的植物化学复合物，它们能抑制雌激素，防止它对人体的危害。

生吃十字花科植物可以保存其植物含量。如果不喜欢生吃，烹调时也要保持其鲜嫩。加拿大研究人员发现，长时间的烹调至少会减少十字花科植物中 50% 的抗癌成份。

多吃鱼

像海里的大青鱼、罐装的虹鳟鱼和金枪鱼都含有丰富的 $\Omega-3$ 脂肪酸。实验结果证明，这些脂肪酸能阻碍乳癌组织的生长。

多食大蒜。研究人员在实验中发现，大蒜里含有 4 种阻止乳房细胞癌化的成份。这些成份也有助于将雌激素转化为一种不诱发乳癌的激素。

多食大豆食品

大豆是许多东方国家的主要农产品，研究人员认为，大豆在使这些国家女性乳癌率低方面起着一定作用。它含有异黄酮和植物化学成份，很像荷尔蒙雌激素，但其作用是真正雌激素的十万分之一。异黄酮占据了乳细胞中被称为接收器的位置，从而使雌激素失去了生存空间。

亚洲人平均每天消费 5000 多万斤大豆。但研究表明，

如果你每天只食用纯大豆食品，对你来说可能足以起到预防保持作用。在烹调各种菜肴时不要放肉，而试着添加点干辣椒，搅拌点乳脂糖，或者喝豆浆，这些东西食品店和超市都能买到。不过，一定要记住，豆汁和豆油不含异黄酮。

多食亚麻籽

亚麻籽是含有一种木酚素的原始化合物。科学家们已经开始研究这些植物化学成份的作用。早期研究成果表明，木酚素这种成份在人体内转化成一种副作用很小的雌激素，其作用非常像异黄酮。

如果你想达到乳癌研究人员正试验的效果，你可以去你最爱去的食品店或者查查食品目录买些亚麻籽。

选用橄榄油

在对 2000 多名希腊女性的调查研究中发现，那些至少一天食用一次橄榄油的人，比起那些不食用的人，她们得乳癌的可能性要小 25%。科学家们还不能解释橄榄油如何抗癌，但他们相信，橄榄油里含有某种与抗氧化剂有关的东西。

摄取维生素 E

维生素 E 以多种方式使抗癌肌肉放松。第一，它是一种抗氧化剂，它有助于清除那些有害的游离基，阻止它们对人体造成危害。第二，它可以维护人体正常的免疫系统，第三，它似乎能阻碍人体内致癌物质的形成。我们还可以通过食物获得维生素 E。

它最好的来源是麦芽：1 汤匙里面含有 4 个国际单位的

聪明饮食

维生素 E。你也可以在菜油，包括橄榄油里发现维生素。要确保你所选用的食用油脂肪含量很低。



心脏病很久以来就被视为一种严重的男性疾病，它往往发生在男人的早年，我们女性大约以 10 年为一个发病期。但是女性一旦绝经，就没有了优势。在西方，死于心脏病的成年女性是死于乳癌的 11 倍，这使心脏病成为头号杀手。

女性绝经为什么会导导致心脏病增多？医生们怀疑这与雌激素有关。人体血液里循环的雌激素通过调节胆固醇水平——增加“好的”高浓度蛋白脂（HDL），同时减少“坏的”低浓度蛋白脂（LDL）来保持动脉畅通。但是，过了绝经期，女性体内产生防止心脏病发生的雌激素就减少。

其他健康问题和生活方式也会导致心脏病，包括家庭病史（父母一方 60 岁以前被诊断为心脏病）、糖尿病、高血压、高胆固醇、肥胖、不活动、抽烟和压力过重等等。任何一种病因或病史都可能增加心脏病的发病率，不过，也没有任何一种病因会必然导致心脏病。事实上，在某种程度上，每个人都可以通过正确的饮食来弥补。



女性之间

她用刀叉与心脏病作斗争

一个名叫多娜·杨的售货员，埃克塞特人。起初她并没有发现她的痛苦的心脏病症。幸运的是，外科医生使她开了眼界，了解她的动脉血管并给了她第二次生命的机会。下面就是她以食物与心脏病作斗争的故事。

我能生动地回忆当时的情景：我来到那家医院，正巧一个女性抱怨说背疼，就出现了一张统计资料。

46岁时，我终于得知这么多年的背疼一直想告诉我什么。我胆固醇高，而且有一个患病的心脏。不久前，我正在接受心脏搭桥手术。就是穿着那家医院病人长袍的我发誓要扮演一个积极的角色为自己的身体提供营养以恢复健康。我开始阅读各种我能够找到的医学文献。我与该医院的心脏病康复服务机构合作，亲眼看到取得了一些成功。但是，当我搬到另一个城镇去住的时候，我仍需要一些指导。

找到了一家当地医院的减肥诊所我感到宽慰。因为对它的振作精神疗法感兴趣，我报名参加他们的行列，那正是我所需要的。每周授课一次。例如，一个心脏病康复治疗家讲适当的锻炼方式，一个医生教缓解压力的技巧，一个厨师给大家讲述低脂肪食物的烹调方法和食谱。

迄今为止我最重视的课程是什么呢？改变食谱。自从我丈夫得上糖尿病，每当我看到一份食谱，立即重组它，使之成为一份健康的食谱。我已经发现每种

不利健康的成分都有一种替代品，用苹果酱而不是油代替荞麦薄煎饼或是鸡蛋代替煎蛋饼，我的饮食到目前为止是最健康的。在我最近的大多数体格检查中，我所有的动脉血管都是畅通无阻的，我的胆固醇已从280降到200。然而，体重减轻的另一个好处并不是我在镜子中看见一个皮包骨头的人而自我感觉良好，而是知道我正在正确地对待我的身体使我感觉良好。

如何避免心脏病突发

什么是正确饮食？医生们讲，它包括降低脂肪摄入量 and 补充水果、蔬菜、高纤维谷类和豆类食物。正如前面推荐的“女性金字塔形食物结构”。我们来看一看这些营养对心脏的重要性。

少吃脂肪

绝大多数医生建议，应该限制脂肪，摄入量大约占全部能量的25%——这远远低于英国人平均摄入的脂肪比例数字34%。绝大部分脂肪应该是不饱和的。爱丽克特·李钦斯坦博士这样建议。原因是单一不饱和脂肪（橄榄油、菜籽油和绝大多数坚果里都含有）和多不饱和脂肪（玉米、葵花油里含有）实际上通过减少低密度蛋白胆固醇和不改变高密度蛋白胆固醇来维持心脏的健康。这很重要，因为人体需要高密度蛋白脂来排除低密度蛋白脂。

聪明饮食

另一方面，动物食品里含有饱和脂肪，会增加心脏病的发病率。二者的关系十分密切，因此有人建议，饱和脂肪的摄入量不要超过（最好低于）全部能量的 10%。

摄取足量的纤维

纤维，戴安·格莱鲍伍斯基·纳帕博士解释说，尤其是谷类、豆类 and 水果中含有的可溶性纤维，能限制人体内的胆固醇并随排泄物将其排掉。研究人员还不能解释纤维为何有此魔力。一种普通的理论是，它能限制肠道里的胆汁酸，从人体内输送出含胆固醇的化合物。那么人体必须补充更多的胆固醇来产生更多的胆汁酸，在这个过程中，血液中的胆固醇含量大大降低。

摄取多少纤维能保护人体健康呢？一天 20 克 ~ 30 克。

增加一些抗氧化剂

维生素 C、维生素 E 和 β -胡萝卜素都是抗氧化剂。顾名思义，它起抗氧化作用。它能抵抗叫做自由基的变异氧分子对人体健康细胞的损害，有助于缓解动脉硬化。

这些营养究竟是如何对心脏起保护作用的呢？通过对比 87000 多名护士的食物结构，研究人员发现，那些食用含抗氧化剂丰富食品最多的护士比那些食用最少的人得心脏病的机率低 46%。

专家说，最起码你应该确保自己每天摄取的维生素 C 和维生素 E 的含量分别为 60 毫克和 30 国际单位。不是每天都要确保 β -胡萝卜素的摄入量，但是你每天需要摄入大约 5000 国际单位来调和每天所摄入的维生素 A（人体将 β -胡萝卜素转化成了维生素 A）。

一盘盘预防食品

为了帮助你选定自己保护心脏的食谱，我们发现 20 种食品可以满足以上所列的 3 种标准。绝大部分食品脂肪含量都不足 1 克，其中雏豆和麦芽两种食品例外（它们仍被归属于低脂肪）。每一种食品的纤维含量都高。它们都能提供一种或多种有益健康的抗氧化剂。而且，它们一点都不含胆固醇。

苹果

1 只苹果（约 155 克）含 3 克纤维、8 毫克维生素 C 和 0.6 国际单位的维生素 E。

黄杏

你可以从 3 只新鲜黄杏中摄入 111 毫克维生素 C，这几乎是正常摄入量的两倍。同时你可以摄入 2 克纤维和 1 国际单位的 β -胡萝卜素。

黑莓

185 克黑莓含 30 毫克维生素 C、7 克纤维和 0.1 国际单位的维生素 E。

黑葡萄干

185 克黑葡萄干维生素 C 的含量是正常摄入量的 3 倍多，含有 203 毫克营养成分。你也可以摄入 4 克纤维和 0.7 国际单位的维生素 E。

聪明饮食

西兰花

125 克烹制过的碎硬花甘蓝里含有几乎一整天所需 58 毫克的维生素 C。同时含有 2 克纤维和 0.3 国际单位的 β -胡萝卜素。

芽甘蓝

125 克芽甘蓝用开水煮过后含有 3 克纤维、48 克维生素 C 及 0.2 国际单位的 β -胡萝卜素。

胡桃汁

125 克胡桃汁里含 16 国际单位的 β -胡萝卜素、大量的纤维（3 克）和丰富的维生素 C（15 毫克）。

甜瓜

吃甜瓜可以补充你一整天所需的维生素 C。一只 140 克的甜瓜含 68 毫克维生素 C、1 克纤维和 16 国际单位的 β -胡萝卜素。

胡萝卜

胡萝卜是维生素 A 的最佳来源：75 克的胡萝卜含 6747 国际单位的营养——几乎是你全天所需的营养，还有相当可观的纤维含量（2 克）和一点维生素 C（7 毫克）。

雏豆

90 克雏豆里含有 7 克纤维和少量维生素 C（5 毫克）。

柚

一只柚里含有 50 毫克维生素 C 和 0.7 克纤维。

青豌豆

你可以从青豌豆中摄入足够的纤维。90 克青豌豆用开水煮熟后可提供至少 2 克纤维、11 毫克维生素 C。

木瓜

木瓜是又一种维生素 C 的来源。半只木瓜可提供 94 毫克维生素 C——大约是正常日需量的一半，同时也含有相当可观的 3 克纤维。

西蕃莲果

将这种水果如此称呼好像再恰当不过了，因为它对人的心脏大有好处！一支西蕃连果（约 110 克）正好可以提供足量的纤维（2 克）、维生素 C（30 毫克）和 β -胡萝卜素（0.2 国际单位）。

木莓

185 克木莓含 6 克纤维和 31 毫克维生素 C。

菠菜

要补 β -胡萝卜素，首选菠菜。90 克熟菠菜可提供 25 国际单位的 β 胡萝卜素、2 克纤维和 9 毫克维生素 C。

聪明饮食

草莓

185 克草莓里含有 85 毫克维生素 C 和 4 克纤维。

红薯

红薯含有大量的 β -胡萝卜素、125 克烤红薯里含 83 国际单位的营养成份，可以帮助你摄入纤维（3 克）和维生素 C（28 毫克）。

甜辣酱

125 克甜辣酱里虽然只含有 0.8 克纤维和 1 国际单位的 β -胡萝卜素，但是可以提供比你一天所需 95 毫克还要多的维生素 C。

麦芽

谷类里含维生素 E 最丰富，45 克热麦芽里含 3 国际单位的维生素 E，你可以从中摄入 4 克纤维。