

食物中的防癌“特种兵”



越来越多国内外权威机构的研究表明,有些食物在防癌抗癌方面作用突出,堪称防癌“特种兵”,善于利用它们,定能帮你打好防癌这一仗。

大豆防乳腺癌。美国乔治敦大学研究表明,多吃大豆能预防乳腺癌,这主要归功于其中的大豆异黄酮。它是一种植物雌激素,能调节人体内雌激素水平,减少乳腺肿瘤的发生。建议每天摄入 30~50 克大豆或相当量的豆制品(以其所提供的蛋白质计,40 克大豆分别约相当于 200 克豆腐、30 克腐竹、100 克豆腐干、700 克豆腐脑、800 克豆浆)。

西红柿防前列腺癌。英国布里斯托尔大学、剑桥大学和牛津大学的研究人员对 1.4

万名 50~69 岁男性的饮食与生活方式进行了研究。结果发现,每周吃 10 份西红柿(约合 3 斤),可使男性前列腺癌危险降低 18%。研究人员认为,西红柿抗癌的关键原因是其中的抗氧化剂番茄红素。而另一项研究发现,西红柿经过加热,番茄红素释放量能增加 5 倍,且更易被吸收。建议西红柿最好做熟吃。

木瓜防肺癌。新加坡国立大学医院发布的一项“日常饮食与华人健康关系”调查显示,多吃一点以木瓜为代表的橙色水果,能

减少患肺癌的几率,这要归功于其中的防癌酵素——木瓜酵素。木瓜可以直接吃,也可榨汁喝。

海鱼防肝癌。日本国立癌症研究中心对 9 万名 45~74 岁的男女做了长达 11 年的跟踪调查指出,吃富含 EPA 和 DHA 这两种不饱和脂肪酸的鱼最多的组,与吃得最少的相比,得肝癌的风险降低了 36%。海鱼防癌的原因在于,其中的不饱和脂肪酸能抑制炎症,可预防慢性肝炎发展到肝癌。因此,推荐人们每周吃两次深海鱼,如三文鱼和沙丁鱼

等。

胡萝卜防肠癌。韩国翰林大学科学家发现,胡萝卜中的抗氧化物可遏制肠道肿瘤细胞分裂,并导致癌细胞死亡。胡萝卜可以炒着吃,也可以用来炖汤。

绿茶防胰腺癌。美国加州大学洛杉矶分校生物医学研究所工作人员发现,绿茶提取物中的一种抗氧化物(EGCG)具有强抗氧化功效,它可以抑制胰腺癌细胞代谢中的一种至关重要乳酸脱氢酶的作用,进而干扰癌细胞代谢,防止胰腺癌癌变进程、发展及扩散。建议普通人一天饮茶三四杯左右。

大蒜防胃癌。北京大学临床肿瘤医院、北京市肿瘤防治研究所研究显示,大蒜对胃癌有很好的预防作用。刊登在美国《分析生物化学》杂志上的研究发现,大蒜吃得越多,人体内潜在的致癌物质含量就越少。抗癌物大蒜素遇热会失效,因此尽量生吃,且最好捣碎成泥放 10~15 分钟后再吃,这样更有利于大蒜素生成。

十字花科菜和绿叶菜防多种癌。多项早期研究表明,西兰花、花椰菜、卷心菜和萝卜等十字花科蔬菜中,含有重要成分异硫氰酸酯类物质,它可以杀灭癌细胞,降低肾癌、食管癌、口腔癌和乳腺癌等多种癌症的发生风险。流行病学研究表明,绿叶菜的摄入量增加,则多种癌症的风险下降,包括食道癌、胃癌、肺癌、乳腺癌等。建议大家在日常饮食中增加这两类菜的摄入量。

(据《生命时报》)

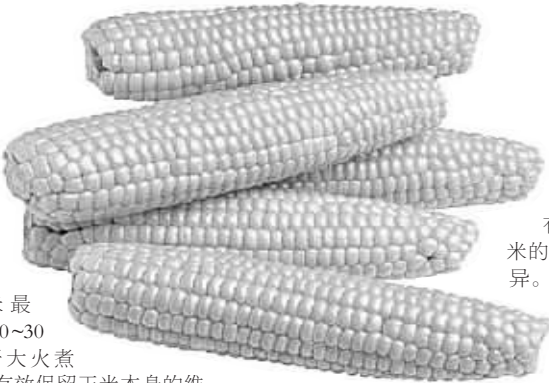
煮玉米加盐更香甜

玉米营养丰富,老少皆宜,食用方法多样,喜欢吃的人不妨买一些,整个放进冰箱冷冻室。但有人担心,玉米放久了,口感会打折扣。其实,只要掌握了水煮的技巧,就能实现营养和美味“双加分”。

将玉米从冷冻室取出后,不用解冻,直接剥掉最外侧的厚皮,留最内层的 2 层薄皮。用清水冲洗干净,放入锅中,再倒入冷水,没过玉米表面。带着薄衣煮,可以保

存下来一种独特的谷物清香,且更易煮熟。

煮玉米最好先浸泡 20~30 分钟,再开大火煮熟。这样能有效保留玉米本身的维



生素,吃起来清香、有嚼劲。不同玉米的烹煮时间略有差异。水开后,甜玉米(明黄色的)和老玉米需要再煮 8 分钟,黏玉米(白色

的)煮得久一些,至少 10 分钟,不用过分强调煮开花。

煮熟后,需要把玉米夹出来,放入漏网里沥干水分。长时间浸泡在水里,玉米的味道会转淡,口感也会下降。

煮黏玉米和老玉米时,可以在水开后,往里面加少许盐,再接着煮。这样能强化玉米的口感,吃起来有丝丝甜味。

如果想吃到更营养的煮玉米,可以在烧煮时往水里加一点小苏打(食用碱)。这是因为玉米富含营养元素烟酸,但一般情况下这一成分较难被人体分解、吸收。加了小苏打后,玉米中的烟酸可以充分释放出来,营养价值更高了。

(据人民网)

《周口晚报》时尚消费周刊 大众品菜团招募启事

为推动我市餐饮业繁荣、促进菜品风格的多元化,同时为广大居民提供各饭店新菜品资讯,在本报成立周口餐饮消费联盟的同时,本报时尚消费周刊决定成立大众品菜团,开展品菜活动。在大众品菜团活动中,本报以新闻报道作支持,通过媒体、社会、饭店的互动,为餐饮业发展造势,现特向社会招募品菜高手百名,条件如下:1.经常下厨,至少能烹饪一道好吃且有特色的菜肴。2.尽管不常下厨,但是对菜肴有很强的鉴赏能力。3.有走南闯北的丰富阅历,对各地餐饮熟悉。名额有限,欢迎社会各界人士报名,报名以电子邮件形式进行,报名者要写明自己的姓名、年龄、家庭住址、工作单位、履历和 200 字菜品鉴赏的感言。届时,本报将组织专家筛

选,以确定人选,结果将以短信回复。

大众品菜团将于近日开展品菜活动,首批特色饭店为怡景田园功夫面馆、锦绣江南酒店。怡景田园功夫面馆以怀旧型文化餐饮风格为主,锦绣江南酒店以粤菜、杭帮菜、淮扬菜为主打风格,两个店的美食颇有品位。敬请广大美食爱好者关注此活动。

另外,本报欢迎各餐饮企业参加品菜活动,凡新开张的饭店、推出新菜的饭店均可报名。本报还诚征本活动的总冠名合作伙伴,欢迎餐饮企业、酒饮商等报名。

咨询、报名电话:8599369 15138290269 13592220015 电子邮箱:283257456@qq.com

周口餐饮消费联盟展示

酒店名称	经营地点	特色美食	订台电话
花千代秘制烤鱼	万顺达百货六楼	秘制烤鱼、上海阿三生煎包	8390888
东云阁大酒家	迎宾大道(汇林凤凰苑)	盘龙蟾、私房菜	8686865
百春永和	八一大道①店、七一路②店、大庆路③店	豆浆、油条	8685666、8916666、8260111
韩胖子食品总店	周口市文明路与七一路交叉口南路西	香辣土鸭系列	8261191
小码头家常菜馆	汉阳南路(原大闸路)	平价海鲜、家常菜	8363555
锦绣江南酒店	黄河东路(原火车站东)	汇聚杭帮菜、上海菜、淮扬菜、粤菜、川湘菜	8318787、8358787
怡景田园功夫面馆	建安路(原光荣路)	绿色食材、田园私房菜、本土功夫浆面条	8101116
北京酱骨头店	庆丰中路	北京酱骨头、北京炸酱面、扒猪脸、特色家常菜	8591888
老妈饺子馆	文明南路	特色农家菜、水饺	8121717

欢迎特色餐饮店加盟 餐饮版电话:8599376 8599369