

饮食中被忽略的防癌小知识

你知道几个

“癌症猛于虎”，提起癌症，人们往往谈之色变。中医抗癌专家李忠表示，癌症虽来势凶猛，但实质上也是慢性病的一种，是生活不规律、饮食不合理、长期抽烟喝酒等综合的不良因素长期作用于身体造成的。

据世界癌症研究基金会资料显示，每年因癌症死亡的人中有1/3和不良饮食习惯有关。此外，临床还显示，33%的癌症发生在肥胖人群中。其实，饮食里的很多细枝末节都对预防癌症颇有功效，只是容易被忽略。你知道哪种蔬菜最防癌吗？你相信炒菜加几滴酱油就能预防癌症吗？如果你不知道，那就快来长知识吧！



防癌妙招 1 常吃红薯

据了解，此前国家癌症研究中心公布的20种抗癌蔬菜“排行榜”为：红薯、芦笋、花椰菜、卷心菜等，红薯名列榜首。此外，还有专家通过对26万人的饮食调查发现，熟红薯的抑癌率高于生红薯。我国医学工作者曾对广西西部的百岁老人之乡进行调查后发现，此地的长寿老人有一个共同的特点，就是习惯每日食红薯，甚至将其作为主食。

癌细胞来自人体上皮细胞，而红薯含有丰富的淀粉、胡萝卜素以及钾、铁等10余种微量元素，能保护人体上皮细胞的结构完整，抑制病毒活性，阻断胃肠道中亚硝胺的产生，消除食品或环境中汞、镉、砷等引起的毒性作用，阻断有毒金属的致癌过程。红薯中独有的脱氢表雄酮——一种肾上腺分泌的和雄激素相似的类固醇激素，既能防癌又能益寿。因此，红薯被专家称为营养最均衡的保健食品。

防癌妙招 2 多吃蔬菜和水果

膳食讲究平衡，蔬菜水果是我们日常膳食中的重要组成部分，所以，如果平时饮食不平衡，吃肉过多，蔬菜和水果吃得过少，就增加了患癌的风险性。据研究发现，长期大量摄入红肉和熟肉制品分别使结肠癌危险增加29%和50%。

蔬菜和水果是维生素C与纤维素的最好供给源，一直被认为具有很好的抗癌作用。研究显示，胡萝卜、西红柿、葱、大蒜、萝卜、橘类水果等具有较强的抗癌作用，尤其是对口腔、食道、胃、结肠、肺等部位的肿瘤作用更强。

防癌妙招 3 炒菜放几滴酱油

研究发现，亚洲国家食用酱油的比例较欧美国家高出30至50倍，而乳腺癌和子宫癌的发病率偏低，这可能与日常饮食中常加几滴酱油有关。酱油主要是由脱脂大豆、淀粉、小麦、食盐经过发酵等程序酿制而成的。

人体内的雌性激素水平过高，就会引起乳腺癌，而大豆中所含的植物型雌性激素，能有效地抑制人体内雌激素的产生，因而具有防癌、抗癌作用。此外，大豆中所含的卵磷脂等成分，对于防治癌症，尤其是防治乳腺癌，具有一定的疗效。

此外，大豆中所含的特殊物质异黄酮，可以减缓甚至抑制恶性肿瘤的生长。医学界认为，美国有好几种恶性肿瘤在亚洲较为少见，原因可能就是亚洲人吸收的异黄酮比较多。医学家研究指出，异黄酮可以阻止新生血管的形成，从而使需要依赖新生血管输送养分的恶性肿瘤死亡。

防癌妙招 4 晚饭喝一杯普洱

研究人员发现，晚饭喝杯普洱茶，积存在人体内的致癌物质可以大量排出。调查结果显示，吸烟或者吃烤肉等在体内聚集的强致癌物质多环芳烃，在喝普洱茶后会显著降低，特别是喝了陈年普洱茶。专家建议，在人们热

衷于吃煎烤食品、快餐类食品的今天，晚饭喝杯普洱茶不失为一种值得推荐的健康生活方式。

此外，普洱还有降血压、预防糖尿病的作用。普洱茶中的茶氨酸能起到抑制血压升高的作用，而生物碱和类黄酮物质有使血管壁松弛，增加血管的有效直径，通过使血管舒张而使血压下降。还有研究证明，茶叶中的茶多糖对降血糖有明显效果，其作用类似胰岛素。给小白鼠注射茶多糖7小时后，其血糖下降70%。

■小贴士

秋季抗癌食物“琅琊榜”

苦瓜：李时珍称其为“一等瓜”

苦瓜的抗癌功效来自一种类奎宁蛋白，它是一种能激活免疫细胞的活性蛋白，通过免疫细胞做“二传手”，将癌细胞或其他不正常的细胞杀掉。

海带：可预防乳腺癌和甲状腺肿瘤

海带含的海藻酸钠与具致癌作用的镉、钼有很强的结合能力，并将它们排出体外；海带可选择性杀灭或抑制肠道内能够产生致癌物的细菌；海带提取物对各种癌细胞有直接抑制作用。

南瓜：被誉为“神瓜”

南瓜可预防肥胖、糖尿病、高血脂和高胆固醇血症，对癌症预防有很好的效果，南瓜维生素A的含量之高，是常人无法想象的。另外含有丰富的维生素C、钙质和纤维素，还含有抑制致癌物色氨酸-P的不明成分。

麦麸：最好的防癌膳食纤维

麦麸是小麦主要营养成分的“仓库”，B族维生素、硒、镁等矿物质及纤维素几乎都集中在它身上。它能预防并治疗结肠直肠癌、糖尿病、高胆固醇血症、高脂血症、便秘、痔疮等。

茄子：“霜打茄子”是好药

从茄子中提取甲壳的一种无毒物质，用于治疗胃癌、子宫癌等收到良效。另外，茄子中含有龙葵碱、葫芦素、水苏碱、胆碱、紫苏甙、茄色甙等多种生物碱物质，其中龙葵碱、葫芦素被证实具有抗癌能力。

枸杞：增加免疫力

枸杞子对癌细胞的生成和扩散有明显的抑制作用。以枸杞子代茶常饮，能显著提高和改善老人、体弱多病者和肿瘤病人的免疫功能和生理功能，具有强壮机体和延缓衰老的作用。对癌症患者配合化疗，有减轻毒副作用，防止白血球减少，调节免疫功能等疗效。

(李小娟)