

<<防癌抗癌食物50种>>

图书基本信息

书名：<<防癌抗癌食物50种>>

13位ISBN编号：9787500919285

10位ISBN编号：750091928X

出版时间：2000-5

出版时间：人民体育出版社

作者：李家盈

页数：180

字数：120000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<防癌抗癌食物50种>>

### 内容概要

癌症是人类健康的凶恶杀手，全球每年约有600万人死于癌症，其中我国约有130万人被癌症夺去生命。

大量医学研究证明，至少有35%的癌症与饮食有关。

换句话说，正确的饮食是预防癌症的有效手段之一。

改变饮食结构可预防结肠癌、直肠癌、胃癌、胰腺癌、肺癌、乳腺癌及其他癌症。

增强防癌观念，把好饮食关口，可以预防消化道癌症。

如果每天的饮食中有蔬菜、水果、谷类、豆类、全麦面包、酸牛奶、鱼类及海产品，不吃或少吃红肉（牛肉、羊肉、猪肉），可使结肠癌的发病率减少75%。

经常食用富含维生素C及防癌成分的食物，如猕猴桃、鲜枣、苦瓜、橘子、橙子、柚子、卷心菜、菜花、苜蓝、大蒜、大葱、洋葱、大豆、绿茶等；不吃腌肉、烤肉及熏肉；不喝烈性酒，也能使胃癌的发病率减少70%以上。

胰腺癌是一种在临床上治疗很困难的疾病，因此，要把预防摆在突出位置。

美国路易斯安娜州的学者指出，红肉是导致胰腺癌的罪魁祸首，而蔬菜和水果可以对抗红肉的致癌作用。

番茄红素具有强大的抗胰腺癌效果。

西红柿、西瓜、杏是这种物质的良好来源。

吸烟或被动吸烟者，蔬菜和水果对他们更为重要，可借助这些食物预防肺癌。

胡萝卜素是抗肺癌的有效成分，富含胡萝卜素的食物有：菠菜、西瓜、南瓜、胡萝卜、白薯、韭菜、小白菜、青蒜。

美国纽约州立大学的学者研究指出，如果每周吃两根胡萝卜，可使肺癌的发病率减少60%。

食物对乳腺癌的发生、转归与预后都产生重大影响。

一些学者指出，亚洲妇女乳腺癌的发病率较低，主要原因之一是她们经常食用十字花科蔬菜，如卷心菜、菜花、苜蓝、芥菜、油菜、萝卜等。

这些蔬菜中所含的有机硫化合物显示出很强的抗癌活性。

在美国编印的防癌指南中，也把多吃十字花科蔬菜列为重要的一条。

随着科学技术的发展和检测手段的现代化，中外学者对多种食物进行了深入细致的研究，探明并揭示了这些食物中所含的具有独特作用的物质，如水果中的谷胱甘肽、三萜类皂苷、黄酮类、多酚、果胶；蔬菜中的叶酸、植酸、酚硫酮、吲哚、异硫氰酸酯、烯丙基硫醚；海产品中的酸性粘多糖、鲍灵素、海参多糖、岩藻多糖、EPA、DHA、硒、锌、碘；豆类中的大豆黄酮、大豆皂苷、蛋白酶抑制剂、异鹰爪豆碱、凝集素；调料中的牻牛儿醇、木质醇、单环萜、绿原酸、咖啡酸等都是重要的抗癌元素与化合物。

这些研究不仅丰富了食疗理论，而且拓宽了食疗的应用范围，其发展前景令人振奋！

本书对50种食物所含的防癌物质的特点、具体名称、防癌原理、防癌效果，均作了较详尽的介绍，使读者对防癌食物有一个正确的认识。

本书融知识性、可读性、实用性为一体，适合各年龄层次的广大读者。

<<防癌抗癌食物50种>>

书籍目录

一、防癌抗癌食物 蔬菜类 (一)白薯——抗癌状元 (二)芦笋——菜中之珍 (三)卷心菜——健胃抗癌良药 (四)菜花——贫困者的医生 (五)芹菜——降压防癌佳品 (六)茄子——抗癌佳蔬 (七)胡萝卜——小人参 (八)荠菜——绿色保健食品 (九)黄花菜——天然硒库 (十)番茄——奇妙的菜中之果 (十一)洋葱——菜中皇后 (十二)大蒜——广谱抗生素 (十三)黄瓜——减肥美容佳蔬 (十四)苦瓜——清热解毒的君子菜 (十五)萝卜——消积化痰良蔬 (十六)韭菜——佳蔬良药 (十七)辣椒——驱寒开胃佳蔬 (十八)竹笋——菜中第一品 (十九)生姜——健胃散寒良药 (二十)魔芋——减肥抗癌良蔬 (二十一)百合——滋补润肺佳品 果品类 (二十二)橘子——全身是宝的佳果 (二十三)香蕉——智慧之果 (二十四)苹果——壮骨抗癌佳果 (二十五)杏——抗癌防癌神品 (二十六)猕猴桃——果中之金 (二十七)草莓——水果皇后 (二十八)西瓜——水果之王 (二十九)山楂——降压消食之果 (三十)大枣——益气安躯上品 (三十一)核桃——滋补养身干果 (三十二)枸杞子——滋补保健佳品 (三十三)菱角——益气健脾良药 (三十四)柚子——消食醒酒之果 山珍海味类 粮奶茶类二、癌症的药膳食疗法三、烹调方法精选

<<防癌抗癌食物50种>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>