



# 预防癌症从“吃”做起

“癌”字中有三个“口”，可见饮食和癌症的关系有多密切。解放军总医院研究员、卫生部健康教育首席专家赵霖指出，管住嘴，把好饮食关，就能简单、有效地预防癌症，让患癌风险降低40%。

## 五种公认的防癌菜

**芦笋：**芦笋所含营养元素全面，芦笋含有特别丰富的组织蛋白、丰富的叶酸、核酸、硒，列30种抗癌植物之首，是世人公认的抗癌药物。芦笋入肺经、肾经，治疗肺癌、肾癌、皮肤癌、膀胱癌、淋巴癌疗效显著。

**胡萝卜：**胡萝卜中所含的胡萝卜素能转变成大量的维生素A，可以有效地预防肺癌的发生，甚至对已转化的癌细胞也有阻止其进展或使其逆转的作用。胡萝卜中含有较丰富的叶酸，为一种B族维生素，也具有抗癌作用；胡萝卜中的木质素，也有提高机体抗癌的免疫力和间接

杀灭癌细胞的功能。对长期吸烟的人，每日如能饮半杯胡萝卜汁，对肺部也有保护作用。

**菠菜：**菠菜含有大量的植物粗纤维，具有促进肠道蠕动的作用，利于排便，减少致癌物质在肠道中的停留时间。而且吃菠菜可以降低熟肉中的致癌物对人体细胞的破坏作用，使肠道肿瘤危险降低一半。此外，菠菜含有非常丰富的可抗击癌症的β胡萝卜素和叶酸。但由于菠菜中草酸含量较高，因此肾结石患者不宜大量食用。

**荠菜：**荠菜的营养价值非常丰富，含蛋白

质、脂肪、食物纤维、有机酸、苹果酸、矿物质和钾、钙、镁、铁以及维生素C、烟酸和B族维生素。芥菜中所含的二硫氮硫酮具有抗癌作用，还含有丰富的维生素C，是一种很好的防癌食物。

**玉米：**玉米中含的硒和镁有防癌抗癌作用，硒能加速体内过氧化物的分解，使恶性肿瘤得不到分子氧的供应而受到抑制。镁一方面也能抑制癌细胞的发展，另一方面能促使体内废物排出体外。玉米种也含有一种“谷胱甘肽”的抗癌因子。

## 多吃四类食物终生防癌

常见的抗癌食物有一百多种，主要分为四大类。“适当多吃抗癌食物可以锦上添花。”中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生表示。

**新鲜果蔬：**其中所含的抗氧化剂、类胡萝卜素、维生素C、类黄酮类化合物及其他活性成分有抗癌之效。我国著名健康教育专家、复旦大学附属中山医院内科主任医师杨秉辉对果蔬的防

癌功效更是赞不绝口：“每人每天的蔬菜摄入量从50克增至300克，患胃癌的危险性可降低50%。”

**豆制品：**豆腐、豆浆富含大豆异黄酮，经常吃些豆制品可以降低乳腺癌、结肠癌、前列腺癌的患病风险。

**菌类：**约96%的菌类都有抗癌效果，如冬菇、香菇、金针菇、木耳等富含多糖类物质，可增

强人体免疫力，预防胃癌和肺癌的效果较好。目前，香菇多糖已经作为抗癌药物，用于肿瘤病人的治疗。

**绿茶：**绿茶中富含茶多酚，可与致癌物结合，使其分解，抑制癌细胞的生长。但必须注意，茶水不要太浓。

据人民网

公益广告

# 实施城中村改造

打造「美丽浙江」大花园最美核心区

