

20种蔬菜能抗癌 揭秘不同癌症的食物克星

【阿波罗新闻网 2010-12-11 讯】

蔬菜中一些物质能阻断癌症的发展，科学家在以往的研究中，提出了癌症发生发展的模型，即癌症的起始阶段和促进阶段。起始阶段往往是短暂且不可逆的。在辐射、有毒化学元素等致癌物质的影响下，人体内埋下了癌症的种子；促进阶段则是由促癌因子反复作用，长达几年乃至十几年才引起癌变。

实验证明，在癌症发展的这两个阶段中，通过一些化学物质的介入，可以阻断癌细胞生长，从而达到预防目的。研究指出，蔬菜中的营养成分和某些植物化学物质，能对致癌物质和促癌因子起到明显抑制作用。



番茄抗乳腺癌

番茄：前列腺癌、乳腺癌

番茄中含有的番茄红素能促进一些具有防癌、抗癌作用的细胞素的分泌，激活淋巴细胞对癌细胞的溶解作用。它又是很强的抗氧化剂，可杀死人体内能导致老化的自由基。研究表明，摄入适量的番茄红素可降低前列腺癌、乳腺癌等癌症的发病率，并对胃癌、肺癌有预防作用。

红薯：结肠癌 乳腺癌

红薯中含有一种叫氢表雄酮的化学物质，可以用于预防结肠癌和乳腺癌。

胡萝卜、南瓜等蔬菜：肺癌

胡萝卜、南瓜等蔬菜中的胡萝卜素则能够通过清除体内自由基，预防肺癌的发生。绿色蔬菜、红色蔬菜中含有的类黄酮类化合物能显著增强体内巨噬细胞功能，提高机体免疫力，也有较强的抗癌功效。

甘蓝类蔬菜：胃癌

甘蓝类蔬菜中含有的硫甙葡萄糖甙类化合物，对于人体内一种能起到解毒作用的酶，具有诱导作用。经常食用，可预防胃癌、肺癌、食道癌及结肠癌的发生。

大蒜：结肠癌

大蒜经常食用，可使患结肠癌的风险降低30%。

茭白、芹菜等：大肠癌

茭白、芹菜等是富含纤维的蔬菜，进入肠道后，可加快其中食糜的排空速度，缩短食物中有毒物质在肠道内滞留时间，促进胆汁酸排泄，对预防大肠癌极为有益，普通人每天要吃一斤。

每天应摄入500—1000克各类蔬菜

作为健康人群，普通人应该尽量多吃蔬菜，每天摄入500—1000克各类蔬菜，才能够起到防病、保健作用。对于癌症病人，在积极配合医生治疗的同时，应根据自身情况，适当多食用相应的防癌、抗癌蔬菜，可以起到很好的辅助治疗作用。

要长寿，就得做“肠胜将军”

长期便秘导致的肠道污染可能是造成这些严重疾病的主要嫌疑犯之一。而且食欲不振、消化不良、早衰、易疲劳、老

年斑等等一些恼人的问题都和肠道的长期“吸毒”有关。

肠道照顾好，百病不来找

人体内的免疫力70%集中在肠道内，能抵御疾病的侵害，肠道是保卫我们健康的万里长城。

抗结肠癌注意事项

最重要的是：有规律吃高纤维麦麸；少吃红色肉及肥肉，即使吃肉不吃油煎或烧烤的。

多吃蔬菜，尤其是十字花科蔬菜，如甘蓝提供纤维、吲哚等物质，在动物实验中被证实可抗结肠癌。

多吃鱼类，对于已有多发息肉者可抑制息肉的生长及癌变可能。

脱脂牛奶或酸乳酪可提供乳酸菌生长的有利环境，预防结肠癌发生。对已发生结肠癌而行手术治疗的人，以上的建议则更有意义。

防治结肠癌的食物

全小麦(麦糠、麸)、蔬菜(甘蓝等)、芹菜、大蒜、可刺激T淋巴细胞和巨噬细胞的活性，血液中自然杀死细胞可多杀死达140%-160%的癌细胞。水果(除桔子、因属于热性食物能促进癌C生长)、银耳、黑木耳，海产品、含钙、含维生D食物。

可能会促进结肠癌的食物：高脂食物、红肉、酒精。

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪

本文URL: <http://www.aboluowang.com2010/1211/189356.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛，本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]