

2011年公卫助理：常吃八种菜预防八种癌症 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_655050.htm 八种预防癌症蔬菜：菠菜、海带、茭白、菜花、芦笋、黄豆、大蒜、蘑菇。海带上榜理由：海带不但含有丰富的维生素E和食物纤维，还含有微量元素碘。而科学家认为，缺碘是乳腺癌的致病因素之一，因而常吃海带有助于预防乳腺癌。日本女性乳腺癌发病率低，可能与经常摄入海带等海藻类食物有关。同时，红薯、番茄、菱角、荸荠、豆类食品也是能预防乳腺癌的美食。饮食与肿瘤有着千丝万缕的关系，吃错了会引爆癌症的导火索，吃对了则能起到防癌的功效。对于常见的八种癌症，哪些食物能肩负起防御的重任呢？肺癌 抗癌明星：菠菜 上榜理由：菠菜中含有多种抗氧化物，有助于预防自由基损伤造成的癌症。每天吃1碗菠菜可使患肺癌的几率至少降低一半。此外，番茄、胡萝卜、南瓜、梨和苹果也都可以预防肺癌的发生。乳腺癌 抗癌明星：海带 上榜理由：海带不但含有丰富的维生素E和食物纤维，还含有微量元素碘。而科学家认为，缺碘是乳腺癌的致病因素之一，因而常吃海带有助于预防乳腺癌。日本女性乳腺癌发病率低，可能与经常摄入海带等海藻类食物有关。同时，红薯、番茄、菱角、荸荠、豆类食品也是能预防乳腺癌的美食。肠癌 抗癌明星：茭白 上榜理由：茭白、芹菜类食物富含纤维，食物进入肠道后，可加快其中食物残渣的排空速度，缩短食物中有毒物质在肠道内滞留的时间，促进胆汁酸的排泄，对预防大肠癌极为有效。此外，经常食用大蒜，也可使患结肠癌的风险降低30%。同时，红薯、卷心菜

、麦麸也是极其重要的预防肠癌的食物。胰腺癌 抗癌明星：菜花 上榜理由：美国《全国癌症学会期刊》近日指出，多吃菜花、西兰花等十字花科食物，能够降低患胰腺癌的风险。研究指出，这可能与食物中含有的天然叶酸有关。同时，由于萝卜中含有芥子油，它和萝卜中的酶能互相作用，具有促进胃肠蠕动、增进食欲、帮助消化的功效。近年来，研究发现，萝卜因此也有助于抵抗胰腺癌。皮肤癌 抗癌明星：芦笋 上榜理由：芦笋是近年风靡世界餐桌的蔬菜之一，含有丰富的维生素、芦丁、核酸等成分，对淋巴瘤、膀胱癌、皮肤癌有一定疗效。宫颈癌 抗癌明星：黄豆 上榜理由：用黄豆制成的豆腐、豆浆，可以补充植物雌激素，它所含有的异黄酮、木质素都被认为有抗氧化的作用，能抑制宫颈癌的生长，减少癌细胞的分裂，同时有效阻止肿瘤转移。此外，酸梅、西红柿也是很好的预防宫颈癌的食物。胃癌 抗癌明星：大蒜 上榜理由：常吃生大蒜的人，胃癌发病率非常低，原因是大蒜能显著降低胃中亚硝酸盐含量，而这是胃癌非常重要的诱因。而经常吃洋葱的人，胃癌发病率比少吃或不吃洋葱的人也要低25%。此外，少吃腌渍食品、熏鱼烤鱼也是预防胃癌的好方法。肝癌 抗癌明星：蘑菇 上榜理由：有“抗癌第一菜”的美誉，比如菜蘑、口蘑、香菇等，由于含有多糖体类的抗癌活性物质，可以促进抗体形成，使机体对肿瘤产生免疫能力，抑制肿瘤细胞生长，可以抵抗包括淋巴瘤、肠癌等在内的多种癌症，特别是对肝癌病人，很有益处。 小编推荐：
#0000ff>2011年公卫助理：电脑族最爱的抗辐射蔬菜
#0000ff>2011年公卫助理：高温中暑的治疗预防 #0000ff>2011年公卫助理：手机辐射会导致月经不调 特别推荐

: #0000ff>2011年公卫助理医师考试时间 #0000ff>考试大纲
100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问
www.100test.com