

2012年公卫执业医师：可防癌抗癌的5种水果 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_656092.htm

可防癌抗癌的5种水果：山楂、柑橘、猕猴桃、大枣、芒果。生活中很多的饮食习惯都关乎着自身的健康，在面对各种营养的时候，我们要如何选择，这是个与健康直接相关的问题。如何选择营养？怎样选择饮食？无论如何吃都会给身体带来一定的影响。女人忙着美胸、丰胸的同时，往往忘了胸部的健康状况，甚至在胸部“生病”了的时候，自己还不知道，还在忙着美胸、丰胸。近年来，乳腺癌已经成为威胁女性生命健康的第二大癌症，如何才能攻下两座“多事之丘”呢？

- 1、山楂 能活血化淤，化滞消积，抑制癌细胞生长，同时富含维生素C，适宜消化道和女性生殖系统癌症如胃癌、乳腺癌患者食用。
- 2、柑橘 柑橘类水果如橘子、柚子、橙子、柠檬、金橘等，都富含维生素C，可防止亚硝酸胺生成，适宜胃癌、乳腺癌和肺部肿瘤患者食用。
- 3、猕猴桃 猕猴桃是果中珍品，维生素C含量为橘子的4-12倍，苹果的3倍，葡萄的60倍。研究表明，其所含的物质可阻断人体内亚硝酸胺生成，从而有良好的防癌抗癌作用，是预防乳腺癌的佳品。
- 4、大枣 大枣补脾胃益气血，富含B-胡萝卜素与维生素C、B族维生素等。它含有的一组三萜类化合物为抗癌有效成分，常吃大枣可以增强体质，预防乳腺癌。
- 5、芒果 科学研究发现，女性多食芒果，有预防乳腺癌的作用。研究人员对芒果中的多酚进行了研究，特别是其中的生物活性成分丹宁。专家介绍，丹宁酸是种多酚，带有苦味，葡萄籽和茶叶中含有这种成分。研究发现，细胞分裂周期

因多酚而被打破，这可能是芒果预防或抑制癌细胞的一种机制。为了养成健康的饮食习惯，我们需要在生活中做到方方面面。祸从口出，病从口入，为了远离疾病，为了健康的身体，我们要时刻注意如何健康的饮食。相关推荐：

#0000ff>2012年公卫执业医师：维生素提高免疫力

#0000ff>2012年公卫执业医师：超量补充维生素危害多

#0000ff>2012年公卫执业医师：吸烟族应服用维生素E 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