# 

女性常吃这些可远离乳腺癌

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/02/29 14:00

乳腺癌是危害妇女健康的主要恶性肿瘤,全世界每年约有一百多万妇女患有乳腺癌,而且男性也可患乳腺癌!那么面对如此高的发病率,我们对于乳腺癌是不是就束手无策了呢?不是的,其实乳腺癌也是可以预防的!通过一些饮食的搭配,多食用一些具有天然抗癌功能的食物,是可以预防大部分的乳腺癌的。

下面提供几种食物,具有很好的防癌功能,经常食用会起到预防乳腺癌的作用。

### 大蒜:

大蒜含有丰富的大蒜素和微量元素硒,一种非常好的食品,具有很多功能,其中很重要的一个功能就是可以预防癌症。研究人员发现,经常食用大蒜的地区,居民的一些癌症的发病率远远低于全国平均水平。而且经过动物实验证实,大蒜确实具有防癌的效果。不过,大蒜最好生吃,而且要弄碎食用,一般情况每周几次就可以起到预防乳腺癌的效果。如果食用熟的大蒜,抗癌防癌的效果会降低,需要加大食用量!

#### 胡萝卜:

胡萝卜中含有丰富的胡萝卜素,而胡萝卜素摄入人体后能转化成维生素A。维生素A能维持人体上皮组织的正常结构和功能,使致癌物质难以侵犯,又能刺激肌体免疫系统,调动肌体的抗癌能力,同时又可影响致癌物质的代谢,与致癌物质有生物拮抗作用。尤其适宜乳腺癌的防治,并且可以长期服用,不过食用胡萝卜最好是用油熟食,这样才有利于胡萝卜素的吸收!

#### 芦笋:

别名龙须菜,性微温,味苦,甘,具有键脾益气,滋阴润燥,抗癌解毒等功能。它含有多种抗癌营养成分,尤其是维生素A和维生素C,是番茄的两倍,而且含有一种丰富的组织蛋白,这种组织蛋白能有效地抑制癌细胞生长,同时还含有丰富的叶酸、核酸、硒和天门冬酰胺酶,可抑制癌细胞生长,并可防止癌细胞的扩散。研究证实芦笋提取物对癌细胞具有抑制"拓扑异构酶"的活性促使癌细胞DNA双链断裂的作用,但由于明显的剂量效应相关性,对于"拓扑异构酶"浓度较低的人体正常细胞不发生作用,这就使芦笋抗癌具有了科学家最希望的选择性:既可以直接抑制杀灭癌细胞,对正常细胞又没有毒副作用。

## 猴头菇:

猴头菌营养价值高,它所含的多糖体、多肽类对癌细胞有较强的抑制作用,同时能明显增加肌体内的蛋白组成成分,产生干扰素,进而增强抗癌防癌效果。癌症病人常食猴头菌,有助于升高人体的

免疫球蛋白,提高淋巴细胞转化率,提升白细胞,增强人体免疫功能,起到防癌治癌的作用。

其实,我们平时食用的食物中能预防乳腺癌的不在少数,妇女,尤其是乳腺癌高发的绝经期妇女 ,如果经常食用这些食物,乳腺癌会远离你的!