



- 睡眠防癌

癌细胞是细胞分裂过程产生的不正常细胞，细胞分裂多在人睡眠时进行。合理睡眠，有利于机体控制细胞不发生异变。

- 食蒜防癌

经常食用大蒜，既可阻断亚硝胺在体内合成，又可激发人体巨噬细胞吞噬癌细胞。

- 带鱼防癌

近年来，科学家们发现，带鱼体表的那层银白色的油脂中，含有一种抗癌成分——硫化鸟嘌呤，能有效治疗急性白血病及其他癌症。

- 常吃蔬菜防癌

蔬菜中的叶绿素、钠盐是有效的抗诱变剂，具有抗癌作用。

- 橄榄油防癌

动物实验显示，单独食用橄榄油可防止乳腺癌。科学家认为，这可能是橄榄油较少含有容易氧化的不饱和脂肪酸，相反却含有包括维生素E在内的抗氧化剂和其他物质，所以起防癌作用。

- 吃点肥肉防癌

多吃点肥肉可以使血中胆固醇含量不致过低，增强人体的抗癌能力。

- 胡萝卜素防癌

饮食中摄入丰富的β - 胡萝卜素的人患癌症的几率较低。若平时每天摄入β - 胡萝卜素达6毫克，能起到保护身体、预防癌症的作用。