

2025賽 0鏈 5鏟 16:29:17 - 1

等。如十字花科蔬菜中含有吲哚类化合物和芳香硫氰酸等癌细胞的天然抑制剂。据美国科学家试验研究证实，十字花科蔬菜中富含的二硫酚硫酮有抗癌作用。经动物试验证实，服用硫酚硫酮化合物，可明显减少苯并芘诱发胃癌和肺癌。另据美国激素研究所研究发现，大白菜中含有叫吲哚-3-甲醛的化合物，能够分解同乳腺癌相关的雌激素，故经常吃大白菜可预防乳腺癌。专家们还建议，妇女多食用十字花科的蔬菜，对防止妇女所特有的癌肿疾病有一定的预防和治疗作用。

蔬菜抗癌成分之四：含 β -谷固醇

据某肿瘤研究中心的科学家研究证明，蔬菜中的一种主要成分 β -谷固醇，具有防治肿瘤形成的作用。当给动物饲以含0.2%的 β -谷固醇饲料后，动物结肠上皮细胞的生长比未加该饲料的对照组降低50%。另据试验，将动物先饲以致癌物质亚硝胺化合物，然后再饲以 β -谷固醇，其中只有1/3的动物发生肿瘤，而对照组却有半数以上发生癌变。

蔬菜抗癌成分之五：含淀粉酶和番茄红素

日本科学家研究发现，萝卜中含有的一种“淀粉酶”，能够解除强致癌物亚硝胺与苯并芘等毒性，使其失去致癌作用，其防癌效果较为显著。另外，莴苣、豌豆、豆芽菜、南瓜等亦都含有一种“酶”，可以分解强致癌物质亚硝胺，有效预防癌变。此外，据美国的科研证实，多吃西红柿可降低男子前列腺癌以及胰腺癌的发病率。调查结果表明，每周吃含西红柿的食品10次以上的人与不吃西红柿的人相比，前列腺癌的患病率可下降45%。西红柿的防癌成分主要是番茄红素，它对人体内破坏遗传物质DNA(去氧核糖核酸)并导致癌变的分子起干扰作用。

蔬菜抗癌成分之六：含 β -胡萝卜素

在俄罗斯癌症科研中心癌抑制实验室的步金教授的领导下，多年来对 β -胡萝卜素的治癌作用进行了研究。研究结果证实，服用 β -胡萝卜素制剂可使胃癌、肺癌、乳腺癌和脑肿瘤等癌症的发病率下降1/2至2/3。若体内缺乏 β -胡萝卜素或维生素A，可引起食管癌、胃癌、肺癌等多种癌症。据对美国、日本、伊朗、中国华北地区等进行的流行病调查发现，食道癌的发生与维生素A摄取不足有关，其含量低者则患癌几率高。富含 β -胡萝卜素的蔬菜有胡萝卜、大辣椒、菠菜、韭菜、油菜、小白菜、芹菜、西红柿、竹笋、苜蓿和香菜等。

蔬菜抗癌成分之七：

B 族维生素

在B族维生素中，B2、B6、B12和叶酸等均具有防癌作用。降低化学致癌物质在体内的毒性，需要维生素B2参与。据实验研究显示，多吃含维生素B2的食物可防治肝癌。含维生素B2的蔬菜有：新鲜绿叶蔬菜、紫菜、香菇和鲜豆类等。叶酸及维生素B12缺乏是食道癌高发的重要因素。如山西省阳城县是食道癌高发区，据山西医学院的专家们通过大量调查和检测发现，该县人群血清叶酸和维生素B12总体水平明显低下。可见，防止叶酸和维生素B12缺乏是预防食道癌发生的措施之一。另据流行病学调查显示，缺乏叶酸还可导致宫颈癌、结肠癌、直肠癌和脑瘤等癌症，含有叶酸成分的主要蔬菜是菠菜、芹菜、牛皮菜、韭菜、包菜、花菜、莴苣等。

蔬菜抗癌成分之八：

维生素C

据流行病学调查，食道癌、胃癌高发区居民维生素C摄入量较低，若维生素C摄入量高，则食道癌、胃癌发病率低。维生素C可提高免疫功能，对抗和消灭癌细胞，通过促进干扰素的合成，能抑制癌细

胞和致癌病毒，消除外来致癌物在体内的合成，有效地预防喉癌、食道癌、胃癌、肝癌和宫颈癌的发生。含有维生素C的蔬菜主要有：小白菜、油菜、苋菜、青蒜、苜蓿、菜花、苦瓜、辣椒、毛豆、胡萝卜、白萝卜、莴苣等。

蔬菜抗癌成分之九：

维生素D

美国匹兹堡大学的研究人员发现，大量补充维生素D可使实验鼠身上的转移性前列腺癌得到抑制。这一发现为预防和治疗人类前列腺癌提供了一条新途径。匹兹堡大学中心的本赖特教授在研究报告中说，他和同事们将高度转移性前列腺癌细胞移植到一些实验鼠体内，然后将这些老鼠分成两组，一组连续三个星期注射维生素D，一组不进行任何治疗。结果发现，注射维生素D的一组实验鼠体内的肿块体积比另一组小88%，已转移到肺部的肿块的数量少75%，肺部肿块的体积小85%。科学家们以前进行的研究发现，部分前列腺癌患者血液中维生素D含量较低，这表明维生素D和前列腺癌有一定联系，但实验证明维生素D对前列腺癌扩散有一定的抑制作用还是首次。蔬菜中含维生素D含量较高的品种有韭菜、大蒜、葱头、大豆、香菜、白萝卜、芹菜、海藻、土豆等。

蔬菜抗癌成分之十：

纤维素

蔬菜中所含的丰富的纤维，是一种不能为人体所吸收的碳水化合物，主要由植物纤维、果胶、胶浆和木质素组成。据研究人员分析了13项结肠癌、直肠癌病例后发现，蔬菜中的纤维素具有显著预防结肠癌、直肠癌的作用，其原因是纤维素的存在，诱导了肠道内有益菌群的大量繁殖，能结合肠内有毒物质促其排出体外，缩短了有毒物对肠道的毒害、纤维素中的木质素，能使体内吞噬细菌及癌细胞的巨噬细胞活力提高2~3倍，从而有效地预防癌症的发生。

蔬菜抗癌成分之十一：

大蒜素和多元酸人参萜三醇

调查研究发现，食蒜量与胃癌的死亡率呈负相关。食蒜量愈多，死亡率愈低，产蒜区胃癌的死亡率低就是一个证明。大蒜含有多种抗癌成分，如大蒜素可阻断致癌物亚硝胺的合成，有防治消化道癌的功效，其中大蒜中所含的硫化物能竞争性地结合亚硝酸盐，这便是大蒜阻断亚硝胺化学合成的机理。动物实验证实了大蒜确有抑制癌细胞的作用。两位日本学者用大蒜制成了一种抗癌疫苗，该疫苗含有一些接触过新鲜大蒜汁的癌细胞，将疫苗注入小鼠体内，随后再注入大量活的癌细胞，结果令人惊奇的是，竟没有一只小鼠发生癌肿，而单纯接种癌细胞的小鼠只只都染上了癌肿，这意味着大蒜疫苗的预防效果极高。饲以新鲜大蒜的雌鼠，乳腺癌的发生率要比一般老鼠低得多。热水煎煮的大蒜提取液，对子宫颈癌的抑制率为70%~80%。据美国科研发现，大蒜还对肝癌、肺癌、结肠癌等癌肿有预防作用。另据日本科研发现，鲜姜具有抗癌作用，其原因是鲜姜中含有多元酸人参萜三醇，这种物质可以抑制癌细胞的扩散。

蔬菜抗癌成分之十二：

多种微量元素

据科学研究证实，微量元素硒、碘、铁、锌、铬等，均具有防治癌瘤作用。如硒能防止致癌物质与正常细胞内的脱氧核糖核酸结合，抑制癌灶发育，并可刺激细胞内溶酶体活性，因此能起到防癌作用。具体来说，硒能降低黄曲霉素的毒性，同时可刺激免疫球蛋白和抗体的产生，从而增强机体对外

来致癌因子的抵抗力。科研人员对20个国家的肿瘤死亡率和每天硒摄取量的关系进行调查分析表明，硒摄取量与结肠癌、直肠癌、乳腺癌、胰腺癌、前列腺癌、膀胱癌、卵巢癌、白血病、肝癌和皮肤癌呈负相关性；含硒的蔬菜有：大蒜、大白菜、洋葱和南瓜等。人体长期缺乏碘亦可患食道癌。当人摄取食物时，会使致癌物质亚硝胺进入人体内，长期积聚后，则易诱发癌瘤。而碘能够阻断亚硝胺在体内的生成。尤其是碘可抑制食道癌变的发生，减少致癌物质在体内的吸收并加速其排泄，有保证正常细胞遗传因子不受致癌物侵袭的作用。含碘的蔬菜有：大白菜、甘蓝、萝卜缨、牛皮菜等。

蔬菜抗癌成分之十三：

多糖类物质

研究证实，食用菌中的菌菇类，如白蘑菇、金针菇、草菇、银耳和猴头菇等，都分别含有多糖类物质，可抑制人体癌细胞的增殖与分裂，从而具有明显的防癌抗癌作用。如香菇中所含的香菇多糖，其抗癌率可达80%~95%。据临床证实，香菇防治癌症的范围十分广泛，如食道癌、胃癌、肺癌、肠癌和白血病等多种恶性肿瘤。据日本媒体报道，有些初期癌症患者，由于长期食用菌菇类食物，竟然使癌瘤消失了，即使未患癌症，常吃菌菇也可防患于未然。

中国预防医学科学院病毒研究所的专家们用了6年的时间，终于揭开了蔬菜抗癌的奥妙——含干扰素诱生剂。干扰素诱生剂能够诱导、刺激细胞本身产生干扰素，促进机体增强抗病毒感染的抵抗能力和抑制癌细胞增殖的作用。从葫芦科的丝瓜、蛇瓜、瓠瓜，萝卜属的红萝卜、白萝卜、青萝卜，到伞形科的胡萝卜，均含有干扰素诱生剂，为预防口腔癌、食道癌、胃癌和鼻咽癌，可尽量生吃上述富含干扰素诱生剂的蔬菜。