



7.茄科：番茄、马铃薯、番茄薯、甜菜；

8.状花科：胡萝卜、芹菜、荷兰芹、胡荽、茼蒿等。

链接

专家建议以植物性为主、动物性为辅的防癌健康食谱包括，每天300克谷类食物(其中三分一为豆类、三分一为面粉类)；500克蔬菜，其中必须有300克绿叶菜；200克动物性食物；250克牛奶；50克黄豆制品。

此外，可用食疗适当补充抗氧化营养素，如VC、胡萝卜素多吃含有VE、植物活性物质的种子、硬壳类食品及多芬类的茶叶；黄桐类的山楂、枸杞、银杏、大豆、菌类的灵芝等可增强免疫力，预防癌症。