

她儿们可到多汉约1月2007共1

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/01/04 18:35

营养学专家表示,合理的膳食结构、保持良好的营养和抗氧化状况是防治癌症的有效措施。而长期饮食不当也是导致癌症的主要因素之一。现列出致癌食物的黑名单,仅供日常饮食之参考。

- TOP1 腌制食品:咸鱼产生的二甲基亚硝酸盐,在体内可以转化为致癌物质二甲基亚硝酸胺。咸蛋、咸菜等同样含有致癌物质,应尽量少吃。
- TOP2 烧烤食物:烤牛肉、烤鸭、烤羊肉、烤鹅、烤乳猪、烤羊肉串等,因含有强致癌物不宜多吃。
- TOP3 熏制食品:如熏肉、熏肝、熏鱼、熏蛋、熏豆腐干等含苯并芘致癌物,常食易患食道癌和胃癌。
- TOP4 油炸食品:煎炸过焦后,产生致癌物质多环芳烃。咖啡烧焦后,苯并芘会增加20倍。油煎饼、臭豆腐、煎炸芋角、油条等,因多数是使用重复多次的油,高温下会产生致癌物。
- TOP5 霉变物质:米、麦、豆、玉米、花生等食品易受潮霉变,被霉菌污染后会产生致癌毒草素———黄曲霉菌素。
 - TOP6 隔夜熟白菜和酸菜:会产生亚硝酸盐,在体内会转化为致癌的亚硝酸胺。
 - TOP7 槟榔:嚼食槟榔是引起口腔癌的一个因素。
 - TOP8 反复烧开的水: 反复烧开的水含亚硝酸盐, 进入人体后生成致癌的亚硝酸胺。

防癌食物可分为8大类

- 1.洋葱类:大蒜、洋葱、韭菜、芦笋、青葱等;
- 2. 十字花科: 花椰菜、甘蓝菜、芥菜、萝卜等;
- 3. 坚果:核桃、松子、开心果、芝麻、杏仁、胡桃、瓜子等;
- 4. 谷类: 玉米、燕麦、米、小麦等;
- 5. 英豆类:黄豆、青豆、豌豆等;
- 6.水果:柳橙、橘子、苹果、哈密瓜、奇异果、西瓜、葡萄、葡萄柚、草莓、菠萝、柠檬等各种水果;

- 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、莳萝等。

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。