食物致癌榜与抗癌榜前八名大PK

健康

浣滆

鍙戝皵浜庸細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.荚豆类：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。