

九大防癌食物你吃了嗎

飲食不當可以致癌，但吃對食物也可以防癌。不久前，湖北中醫學院副研究員黃志杰在深圳講學時指出，自然界中并不缺乏防癌抗癌的物質，它們廣泛存在于天然食物之中。

目前，國際國內公認具有防癌抗癌作用的蔬菜依次是：紅薯、蘆筍、卷心菜、花椰菜、芹菜、茄子、甜菜、胡蘿卜、薺菜、金針菇、雪裏蕻、大白菜；水果依次是：木瓜、草莓、橘子、柑子、獼猴桃、芒果、杏、柿子、番茄和西瓜。黃志杰具體介紹了9種具有防癌抗癌作用的食物。

胡蘿卜

研究發現，胡蘿卜含有的胡蘿卜素在體內可轉化為維生素A，維生素A有防癌抗癌作用。胡蘿卜還含有較多的葉酸，而葉酸亦有抗癌的作用。所含有的木質素能提高生物體免疫力2-3倍，從而間接地抑制或消滅體內的致癌物質和癌細胞。此外，胡蘿卜中的鉬也可以防癌抗癌。所以，常吃胡蘿卜能預防癌癥發生。

花菜

黃志杰認為，花菜的防癌作用首先在于其中含有的吲哚類物質，它能降低人體內雌性激素水平，可預防乳腺癌發生；而吲哚類衍生物如芳香異硫氰酸、二硫酚酮等，可抵抗苯并芘等致癌物質的毒性。

此次，花菜中含有一種酶類物質——蘿卜子素，能使致癌物失活，可減少胃腸及呼吸道癌的發生，因此營養醫學認為，患有胃病尤其是具有乳腺癌家族史的女性，多食花菜可以預防胃癌、乳腺癌的發生。此外，花菜中含有較多的纖維素、維生素C、胡蘿卜素、微量元素，它們均有防癌作用。

花菜還可預防前列腺癌。美國的研究發現，吃十字花科的蔬菜會降低男性患前列腺癌的危險。不過，吃花菜必須依靠咀嚼才能使它的抗癌作用發揮出來。

日本的一項實驗證明，香菇中多糖體的抗癌率達80%-95%，對多種惡性腫瘤如白血病、食管癌、胃癌、腸癌、肺癌、肝癌等都有顯著療效。

菇類

香菇中含有一種“β-葡萄糖苷酶”的物質，可加強機體的抗癌作用。

另外，癌癥在初起階段，堅持吃香菇，可以抑制其發展，甚至可以使其消失。這是因為香菇不但含有多糖，而且還含有幹擾素的誘導劑——雙

鏈核糖核酸，能夠進入癌細胞抑制其增殖。在各種癌癥手術後，持續食用香菇，還可以防止癌細胞的轉移。

金針菇莖內有一種蛋白，它可以刺激宮頸癌患者體內的天然抗癌機制，從而使患者依靠自身免疫力來對抗癌細胞。鬆口蘑含有十餘種有效的抗癌成分，其中鬆茸多糖是目前所知最強的輔助性T淋巴細胞的刺激劑，它有效抑制癌細胞的生長，具有強烈的抗輻射、抗腫瘤活性、抗放射性物質傷害機體細胞和抑制腫瘤細胞增值的作用，並能吸收、排泄致癌物質，阻止化學物質、放射線和病毒致癌。

紅薯

在20種對腫瘤細胞有明顯抑制效應的蔬菜中，紅薯排在第一位，熟紅薯的抑癌率為98.7%，生紅薯為94.4%。

研究者發現，紅薯中含有抑制癌細胞生長的抗癌物質，名為糖脂；紅薯中還有一種活性物質叫脫氧異雄固酮，它可以抑制和殺滅癌細胞，並且能使衰弱的免疫系統重新振作，防治乳腺癌和結腸癌。

海產品

葡萄具有較強的抗癌性能，因為它含有的白藜蘆醇可以防止健康細胞變異，並能抑制已惡變細胞擴散。在包括葡萄、桑樹和花生在內的七十多種植物中都發現了白藜蘆醇，不過，以葡萄以及葡萄酒中的白藜蘆醇含量最高。所有的葡萄酒中都含有一定量的白藜蘆醇，含量最高的是

紅葡萄酒，因此經常飲用紅葡萄酒有一定的防癌作用。

柑橘類

存在于天然食品中的鈣可以預防大腸癌，而最好的補鈣的天然食品之一是柚子，每100克柚子含鈣達519毫克，所以經常食用柚子可預防大腸癌的發生。柚子還可以作為癌癥患者治療前的預防保護性食品。科學家還發現，柚皮本身有和參一樣強的抗癌活性，對子宮頸癌細胞的抑制率，在體外試驗中高達70%-90%。

柑橘汁中存在着一種抗癌作用很強的物質，即“諾米林”，它能使致癌化學物質分解，大大降低其毒性，還可切斷病毒核酸的長碳鏈，抑制癌細胞生長，防止胃癌的發生。

此外，柑橘中還存在一類叫萜烯的物質，它和漿果中存在的鞣花酸能激活細胞中的蛋白分子，將侵入人體細胞中的致癌物質包圍起來，並利用細胞膜的吞噬功能，把致癌物質排出細胞外，從而防止癌癥發生。

海產品

當前，從海洋生物中提取的各種海洋藥物，已在防癌抗癌中顯示出獨特的功效。海帶、紫菜、裙帶菜等海藻類，都具有一定的抗癌作用。海藻內含有多種微量元素，碘的含量尤其豐富，且其有機碘在體內吸收、排泄比較緩慢，對預防癌癥相當有效。

海帶中除含有蛋白質、脂肪、礦物質等多種的營養素外，還能有選擇性地濾除鋇、鎘等致癌物。同時，由于它所含的纖維素不易被消化，能增加大便秘，促使體內某些致癌物的排泄，有助於防癌保健。

海洋魚類含有抗癌健身物質。比如，魚肝油中某些物質對白血球產生的腫瘤壞死因子和白細胞間質有一定的抑制效應，適量食用魚肝油，不僅有利於人體炎癥的消除，還可以改善人體排尿功能，減少血液中的雜質。

鯊魚軟骨中含有一種抑制腫瘤血管形成的因子，因此可以抑制腫瘤生長，從鯊肝中分離的魚鯊烯抗癌效果較好，毒性較低。海參中所含有的參素、刺參甙和酸性粘多糖等活性成分，亦具有抗癌及抑制癌細胞轉移的作用。

蘆筍

蘆筍即龍須菜，含有多種抗癌營養成分。首先，它富含一種能有效抑制癌細胞生長的組織蛋白；其次，蘆筍中大量的葉酸、核酸、硒和天門冬酰胺酶，能很好地抑制癌細胞生長，防止癌細胞擴散；第三，也是最重要的一點，即蘆筍提取物能促使癌細胞DNA雙鏈斷裂，這就使蘆筍抗癌具有了科學家最希望的選擇性：既可以直接殺滅癌細胞，對正常細胞又沒有副作用。

需要注意的是，當蘆筍用來輔助治療腫瘤患者時，保證每天食用才會有效。蘆筍可炒、煮、炖、涼拌，也可以做湯，但不宜生吃，否則可能引起腹脹、腹瀉。

番茄

番茄中含豐富的番茄紅素，具有獨特的抗氧化能力，能清除自由基，保護細胞，使脫氧核糖核酸及基因免遭破壞，阻止癌變進程。其細胞素的分泌，能激活淋巴細胞對癌癥細胞的溶解作用。西紅柿除了對前列腺癌有預防作用外，還能有效減少胰腺癌、直腸癌、喉癌、口腔癌、肺癌、乳腺癌等的發病危險。

秋冬跑步最佳季節

天氣轉冷，人們可能變得不愛到戶外運動。不過，英國聖瑪麗大學應用運動科學專家約翰·布魯爾說，秋冬是跑步的最佳季節。

布魯爾讓6名男性田徑運動員在22.3℃和8℃兩種條件下分別慢跑40分鐘。結果顯示，運動員在溫度高的條件

下跑步平均心率快6%，出汗量多38%。

布魯爾說，炎熱條件下，心臟承受負荷更大，“涼爽條件可以改善身體反應，顯著降低心率和提升體溫舒適度，大大增加運動員在10公里跑這種長距離跑步運動中創造個人最佳成績的機會。”

坐不好 浮腫胃脹

近日，日本“安美巴(ameba)”網刊文稱，不良姿勢對身體影響很大。

首先，浮腫。不良姿勢使血液循環和新陳代謝變差，身體各部位出現浮腫的風險增加；其次，胃脹。不良姿勢使內臟偏離了原本位置，引起消化不良，容易胃脹；最後，失眠。坐姿不良，導致身體各部位疼痛，引起失眠。以下坐姿還會給身體帶來不同傷害。

盤腿坐 它容易給腰部增加負

擔，還易造成駝背。建議坐在椅子上，最好靠着椅背坐。

低頭坐 很多“低頭族”以向前傾的姿勢玩手机，這會給對脖子施加壓力，造成脖頸疼痛，還容易帶來肩周炎。建議抬頭，挺直腰背，將手機舉起至與眼睛平行的高度，並限制使用時間。

生活中，一定要注意端正坐姿，能讓內臟回到本來的位置，使消化和代謝功能不受影響。

腸道功能紊亂五大迹象



這種自身免疫性疾病讓人對麩質高度敏感。有25%的乳糜瀉患者會起這種皮疹，它也被稱為疱疹樣皮炎。如果你患有乳糜瀉，攝入微量的麩質也會造成身體釋放出免疫球蛋白-A(抗體)，它會向腸道發起進攻；有時也會聚集在皮膚下的小血管中，導致濕疹樣的皮疹發作。

牙齒變壞 如果牙釉質出現嚴重破壞，要去看看胃腸病專科醫生，這可能是胃食管反流病的一個迹象，特別是伴有其他癥狀，如喉嚨痛、喘息和咳嗽等。紐約大學醫學院內科主任馬克·沃爾夫教授解釋說：“來自於食道中的酸會溶解牙釉質，口腔後方的牙釉質侵蝕，通常受損的是前方的牙齒。”

抑鬱 加拿大麥克馬斯特大學的研究者在2015年發現，腸道中某些類型的細菌會增加人們患上焦慮或抑鬱的風險。當壞的細菌增殖時，就會激活胃腸道中的受體，進而導致細胞活素這種炎性物質的釋放。當它們移動到大腦，會擾亂神經遞質(如調節情緒的血清素、去甲腎上腺素和多巴胺)，引發抑鬱癥。

身體疼痛或疲勞 一些研究表明有超過20%的人存在小腸細菌過度生長，雖然它通常造成常見的胃腸道問題(如腹脹和腹瀉)，但有時也會表現為全身癱瘓，如身體疼痛或疲勞。紐約市西奈山醫學中心胃腸病學家吉娜·薩姆解釋說：“腸道內壞的細菌太多，會幹擾身體分解和消化食物的能力，引起維生素和礦物質缺乏，從而耗盡了能量，導致疲勞。”

如果你一段時間內身體狀況欠佳，總是疼痛或情緒不佳，一個可能原因是腸道功能出現了紊亂。人的胃腸道裏生存着數百兆的細菌，這裏面有些細菌能幫助維持人體健康，而有一些細菌却有損健康。美國《預防》雜誌網站近日總結了腸道健康受損的五個迹象。

容易生病 人體多達70%的免疫細胞居住在腸道裏，腸道充滿了免疫細胞、免疫球蛋白(攻擊病菌的抗體)和細菌。如果你經常生病，很有可能是這個系統未能達標。紐約市營養師布魯克·阿爾伯特建議，多吃膳食纖維含量豐富的蔬果和全谷物，少吃糖。健康的飲食有助於促進有益細菌在腸道內的生長，限制有害細菌。也可以在醫生的指導下服用非處方的益生菌，以提高免疫力。

肘部和膝蓋長疱疹 看上去像是濕疹，但實際上是乳糜瀉的另一個表現，

晨練 半飽再運動

空腹運動對人體的傷害很大。空腹運動會導致人體血液當中的游離脂肪酸明顯增高，如果游離脂肪酸過量的話，就會出現損害心肌的“毒物”，該“毒物”往往會導致心律失常，甚至出現猝死情況，建議先吃半飽再去鍛煉。那麼，運動前吃什麼好呢？

兩小時前 300至400卡路裏的食物，其中要包含碳水化合物、蛋白質

以及健康脂肪。避免吃高纖維的蔬菜以及高脂肪的食物。

1小時前 150卡路裏的零食，含有容易消化的碳水化合物、蛋白質。避免吃難以消化的食物、辛辣的食物。

15至30分鐘前 體積小的容易消化的碳水化合物。避免吃大份的蛋白質、大量碳水化合物、大量飽和脂肪以及高纖維食物。

長骨刺 更得補鈣

有些患者會認為，長骨刺是“骨頭長多了”，所以要少補鈣以免長得更多。其實，骨刺的形成是人體對骨鈣流失的一種代償作用。形成的“新骨”遠不能代替大量流失的“舊骨”，就會在相應部位形成骨刺。

研究發現，通過補鈣增加鈣質的吸收，可刺激血鈣自身的穩定性，增加骨鈣含量，最終達到既能防治骨質疏鬆，又能防治骨刺的目的。此外，骨刺患者還可選擇軟骨保護性藥物，如氨基葡萄糖等。日常最好避免負重運動，目前來說，游泳和騎自行車是我們提倡的運動方法。

還需注意的是，有些情況下，會通過檢測血鈣來估測人體鈣含量。然而，有些骨刺患者雖然血鈣正常，但也可能缺鈣。這是因為，當飲食中攝取的鈣不足時，為了維持血液中鈣濃度正常需要量，機體內部會自主進行調整，通過血液運輸，從我們的骨骼及牙齒中，“借出”一些鈣到血裏維持血鈣的平衡，彌補機體所需，這時我們會從X光片中看到骨質疏鬆的表現，但血中鈣的含量往往正常。所以，血鈣正常并不意味着身體不缺鈣，祇要有骨刺、骨質疏鬆的問題就仍需要在醫生指導下補充鈣質。