

2011年临床执业医师内科辅导：胰腺癌的食疗措施 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/655/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E4\\_B8\\_B4\\_c22\\_655626.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/655/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E4_B8_B4_c22_655626.htm) 最近的研究结果已经提示某些特殊或普遍的食品中含有一系列抗癌物质与防癌物质。早在70年代，美国科学家瓦特伯格就发现甘蓝属蔬菜如包心菜、花茎甘蓝所含的异硫氰酸酯类化合物具有较强的防癌活性。美国匹兹堡的一位牙科医生文塞尔与卢茨博士发现芦笋对各种癌均有极好的疗效，从而在全世界掀起了所谓“芦笋疗法”的热潮。这几类食品并不是含有癌抑制物的惟一食品，其他一些食品中的化合物，例如大蒜与洋葱的有机硫化物、柑桔水果中的类黄酮、茶叶中的茶多酚等化学物质均有较强的防癌、抗癌的作用。这几类物质人们并没有把它们看成是营养物质，缺少这些物质未必会发生营养缺乏。学者们把这类物质称为化学阻断剂或植物化学剂。但是正是这类物质起着极好的防癌、抗癌的作用。事实上，我们对这些物质并不陌生。我国自古以来就有“药食同源”的饮食传统。许多植物既可食用又可入药。我国巨大的中药学宝库积累了大量这方面的知识。例如人参、甘草、黄芪、莲子、高良姜、枸杞、杜肿、百合、陈皮、当归及上述食品均有较强的防癌、降血脂、降胆固醇及降血压作用。目前科学家所了解的具有防癌作用的食物绝大多数是蔬菜与水果以及部分药食两用植物。目前已发现能以各种形式预防癌的水果与蔬菜有60多种。日本对食品的防癌效果有较为深入的研究，一门新兴的学科防癌蔬果学正在日本兴起。最近，美国国立癌症研究所通过流域行病学调查、动物实验及严格的双盲法人体实验阶段观

察，确认以下8种食品具有防癌作用： 西红柿：含有防癌物质番茄红素，可消除氧自由基，对前列腺癌有预防作用。

深绿色蔬菜：包括芹菜、茼蒿及甘蓝。颜色越深，防癌能力越强。

十字花科蔬菜：包括甘蓝、花椰菜、芥菜及萝卜，这类蔬菜最好生食。

大豆制品：大豆至少含有5种以上的防癌物质，为抑制癌细胞的生长与扩散也有效。

柑桔类水果：对胰腺癌有良好的预防作用。

麦芽与麦片：可有效预防直肠癌与结肠癌的发生。

葱、蒜、姜：对肠癌、胃癌、肝癌、肺癌的发生均有一定的抑制作用。

酸奶：对肠道癌有预防作用。此外，列入防癌食谱的食品还有：番薯、金枪鱼、木瓜等。

相关推荐：[#0000ff>2011临床医师内科学高频考点汇总](#) [#0000ff>2011年临床执业医师：氨基酸代谢病的临床表现](#) [#0000ff>2011年临床执业医师综合笔记各科目试题汇总](#) [100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 \[www.100test.com\]\(http://www.100test.com\)](#)