

# 生命的健康 饮食

责任医师协会

PCRM.ORG



癌症预防及存活的饮食选择

美国一年有超过160万人被诊断出患有癌症，与世界上其他相近发展水平国家相比，癌症发生机率排行第四。我们急需一个新的方向对抗这个疾病。这是责任医师协会发布癌症预防和存活针对性资料的初衷。

责任医师协会会有两个对抗癌症的目标。首先我们认为癌症的预防至关重要。其次，也是同等重要的，我们希望藉由提供完整的如何由饮食保持人体健康的资讯来提升癌症存活率。

责任医师协会提供关于癌症预防和存活的烹饪课程、书籍、电视和影音课程、网站资讯、宣传册、和其它科普资料。通过我们现场演示的「生命之食物」营养和烹饪课来帮助癌症存活者和其家人学习并了解新口味和简单的食物烹饪技巧。通过定期的媒体采访，我们的团队成员给大众提供重要的防癌资讯。

我鼓励您来支持责任医师协会推广对癌症认知的努力。有了您的帮助，我们将能把癌症预防作为我们的优先目标，帮助癌症患者得到他们需要的生存工具。通过我们详尽且容易浏览的网站PCRM.org/FFL、印刷品、电视公益广告、和现身互动的服务，我们能够把这救命的讯息传播得更广。所有捐献都是在法律允许最大范围内可以减税的。

感谢您对此的兴趣和支持。



尼尔·巴纳德医师



尼尔·巴纳德医师同时是研究员和作家，且是美国健康、营养、和高学术研究标准的前驱提倡者之一。巴纳德医师是责任医师协会的创始人及董事长。他还创办了「生命之食物」，是一个专门为癌症预防及生存设计的课程计划。

---

「生命的健康饮食：癌症预防和存活的饮食选择」由责任医师协会出版

5100 Wisconsin Ave., N.W., Suite 400, Washington, DC 20016, 202-686-2210, [www.PCRM.org](http://www.PCRM.org).

「生命的健康饮食」不是个人的医疗建议。永远和您的个人医师讨论任何饮食上的改变。在某些个案中，饮食上的调整会改变您对药物的需要。遵循素食的人必须确保每天维生素B12的来源，如强化的早餐谷麦片、强化的豆浆、或任何常见的复合维生素。

欢迎读者自由复制这份刊物内的文章作为个人或教育用途，无须额外的核准。资料不可以未经事前与责任医师协会安排而为商业用途复制。©PCRM, 2013.

# 目录



癌症预防及存活的饮食选择 .....	4
--------------------	---

## 加强您的抗癌能力

帮您的基因对抗伤害 .....	5
食物和免疫能力 .....	5
食物和荷尔蒙 .....	6
乳癌：预防 .....	7
脂肪和荷尔蒙的影响 .....	7
多少的脂肪算太多？ .....	7
选择纤维质 .....	7
煮熟肉中的致癌物 .....	8
其它因素 .....	8
子宫癌和卵巢癌：预防 .....	9
前列腺癌：预防 .....	9
大肠癌：预防 .....	10
素食：健康的利器 .....	10
尝试新四大类食物 .....	11
放下自责 .....	11
预防癌症的步骤 .....	11

## 癌症的存活

乳癌：存活 .....	11
子宫癌和卵巢癌：存活 .....	12
前列腺癌：存活 .....	12
大肠癌：存活 .....	13

## 做健康的饮食改变

吃素三步骤 .....	13
转向吃素的要点提示 .....	14
负担得起的吃法 .....	14
五种您不能没有的食物 .....	14

参考文献 .....	15
------------	----

食谱 .....	16
----------	----

# 癌症预防和存活的食物选择

**根** 据美国国家癌症研究中心, 大约80%的癌症其致病因素是已知且可以控制的。我们不但有预防大分癌症的潜力, 而且能够提升癌症病患的存活率。

当一个细胞开始不受控制地增生, 癌症就产生了。它慢慢开始扩张, 形成一个肿瘤, 这个肿瘤能侵入健康的组织并散播到身体的其它部位。然而这种致命的疾病通常是可以预防的, 而且在已经发生的时候是可以被阻断的。

美国每年至少三分之一的癌症死亡来自饮食的因素<sup>(1)</sup>。最近的一项关于饮食与癌症的综述研究指出, 我们患大肠癌、乳癌、前列腺癌、和其它一些癌症的多半风险来自于饮食的因素<sup>(2,3)</sup>。

饮食和癌症有关联并不是新闻。早在1892的1月, 「科学美国人」杂志就报导了「癌症在那些食肉习惯最普遍的族群中最常见」的观察。从那之后, 数不尽的科学研究都说明了癌症在饮食中含有高脂肪, 尤其是肉和奶制品的族群中大为流行, 而在饮食富含谷物、蔬菜、和水果的国家里较为罕见。其中一个原因是, 食物会影响体内荷尔蒙的作用, 也影响免疫系统的强度。水果和蔬菜含有各式各样的维生素、矿物质、抗氧化剂、和植物生化素, 能保护身体。相反的, 研究指出动物制品含有潜在的致癌物, 可能增加罹患癌症的风险。

## 已确认或可能跟肥胖有关的癌症<sup>(4)</sup>

(停经后) 乳癌
(后期) 前列腺癌
胰脏癌
食道(腺)癌
胃喷门(腺)癌
子宫内膜癌
大肠和直肠癌
肝癌
胆囊癌
肾脏(肾细胞)癌
非霍奇金氏淋巴瘤
多发性骨髓瘤
白血病
胃癌(男性)
卵巢癌
子宫癌
子宫颈癌

另外30%癌症的成因是烟草。肺癌是最明显的例子, 但绝不是唯一的。口腔癌、喉癌、肾癌、和膀胱癌也可以由烟草引起。其它因素包括运动量、生殖和性行为、细菌和病毒感染、辐射和接触化学物等, 也可能助长某些种类癌症的风险。



# 加强您的抗癌能力

某些饮食上的改变对多种癌症有预防的功效。举例来说，增加摄取高维生素含量的蔬菜和水果能增强您的免疫系统，帮助杀掉癌细胞。要帮助远离癌症，避开肉、奶制品、和油炸食物也是聪明的选择。选择高纤维的豆类、谷类、蔬菜、和水果能帮助预防许多类型的癌症。植物类食物也含有多种抗癌物质，叫做植物生化素。

这些事实都指向选择植物性饮食能帮助预防癌症且增加癌症存活率。研究表明，素食者的癌症死亡率只有一般大众的一半至四分之三。乳癌发生率在典型饮食为米饭、蔬菜、和豆类制品的国家如中国和日本出奇的低，而他们食用非常少量的肉、奶制品、或油腻的食物。当这些国家的人民转向西方以肉为主的饮食，他们罹患乳癌的比率也随之高升。

您准备好要开始享受素食的强大益处了吗？请参照第13页的「吃素三步骤」。

## 抵御对您DNA的伤害

让我们来看一下我们可以采取哪些措施加强总体防御。氧气是生命所必需的，但当氧气被身体所利用时，有些氧分子会变得不稳定。这些不稳定的分子叫做自由基，能侵犯细胞膜甚至破坏细胞核中的去氧核糖核酸（我们的基因密码）。去氧核糖核酸的破坏就是癌症的开始。

幸运的是，我们吃的食物能帮助保护我们的身体。抗氧化剂包括维生素C、维生素E、beta胡萝卜素、硒、番茄红素、和其它因子能中和氧分子的破坏力。这些强大的天然化学分子存在于蔬菜、水果、谷物、和豆类中。每天都吃水果和蔬菜的人有较低的各种癌症的罹癌率。

### 各项因素致癌的百分比估计<sup>(5,6)</sup>

饮食	35-60%
烟草	30%
空气和水污染	5%
酒精	3%
酒精	3%
酒精	2%

针对吸烟者的研究显示了蔬菜和水果超强的抗癌能力。55岁的男性吸烟者饮食若含不足维生素C，接下来的25年中每四位就有一位可能死于肺癌。但如果吸烟者通过饮食或营养品摄入高量的维生素C，他的风险将会降低至仅仅7%。抗氧化剂的功效甚至在幼儿时期就能展现。对患脑瘤的儿童的研究发现，他们的母亲相较于其它母亲在怀孕时摄入的维生素C较低<sup>(7)</sup>。

要增加您菜单上的抗氧化剂功效，试试烤地瓜、低脂的酪梨酱、或烤玉米片配多彩玉米萨尔萨酱（食谱在第17页）。

即使饮食中有蔬菜和水果，细胞的去氧核糖核酸有时候还会受损，所以身体有与生俱来的修复机制。要修补受损的去氧核糖核酸（不然就可能致癌）需要一种B族维生素叫叶酸，它在深绿色叶菜类、水果、豌豆、和其它豆类中找到。最近的证据指出，叶酸对于预防与人类乳突病毒相关的子宫颈癌特别重要<sup>(8)</sup>。

美国「膳食营养素参考摄取量」建议的成年男女叶酸摄取量是一天400微克，而怀孕的女性则需增加到一天600微克。豆类和蔬菜富含叶酸。一杯份量的芦笋、黑豆、豇豆、鹰嘴豆、小扁豆、花芸豆、或煮熟的菠菜都含超过200微克的叶酸。

尽管努力避免，我们都暴露在致癌的化学物下。有些人抽烟，而戒烟对他们来说就是很重要的一环。但我们全都暴露在空气、水、食物、和家用品的化学物质中，除此之外我们身体在代谢过程中也会产生致癌物。除了将对致癌物的接触减到最低，我们也能通过大量摄入蔬菜水果来加强自身对抗这些侵袭的防御能力。

## 食物和免疫能力

即使我们遵守健康的生活习惯，癌细胞有时候仍会在身体里产生。幸运的是我们的血流中有白血球在巡逻寻找这些麻烦制造者。有些白血球叫做自然杀手细胞，会寻找并摧毁癌细胞和细菌。它们在变异的细胞造成破坏之前将其吞噬并消灭。自然杀手细胞和其它白血球的功能可以由仅仅一天30毫克的beta胡萝卜素来提升——这是两个大胡萝卜的量。

虽然beta胡萝卜素即使在很大剂量下都是安全的，其最好的摄取来源并不是营养品，而是胡萝卜、冬天的瓜果类、菠菜、羽衣甘蓝、和其它大自然提供的形式。beta胡萝卜素只是20几种叫做类胡萝卜素的相关物质中的一种。类胡萝卜素在蔬菜和水果中自然存在并有不同程度的生物活性。

在一项综述研究中，癌症专家发现有显著的证据指出，类胡萝卜素能帮助预防食道癌、肺癌、和口腔癌<sup>(3)</sup>。

除了抗氧化的作用外，维生素C、E、和硒能支援免疫系统，但这些作用对于预防癌症的重要性还不是很清楚。

饮食中如果有太多脂肪会阻碍免疫能力，而减低脂肪能帮助增强对抗癌化细胞的免疫能力。纽约的研究员测试了低脂的饮食对于免疫功能的影响<sup>(12)</sup>。他们让健康的志愿者吃只有20%热量的热量来自脂肪的饮食，降低所有的脂肪和油，而不仅仅是饱和或不饱和的脂肪。三个月后，研究人员从这些志愿者身上采血样并检查他们的自然杀手细胞，发现他们自然杀手细胞的活力大大地提升了。

饮食中的脂肪摄取也会促使体重增加，而这会阻碍免疫功能。研究指出体重过重的人更容易罹患各式各样的感染和某些癌症，特别是停经后的乳癌<sup>(13)</sup>。

素食者比肉食者免疫力更强应该不令您意外。对素食者的白血球样本的研究发现，它们比不吃素者的白血球有超过两倍以上消灭癌细胞的能力<sup>(14)</sup>。素食对免疫能力的提升功效部份来自于其维生素含量、低脂肪含量、或许其它的因素如含有较低的有毒化学物质和动物性蛋白质。

## 食物和荷尔蒙

几个最常见的癌症跟性荷尔蒙有关，包括乳癌、子宫癌、卵

食物中的抗氧化剂 <sup>(9,10,11)</sup>	维生素C (毫克)	beta胡萝卜素	维生素E (毫克)
苹果(一个中型的)	8	0.04	0.44
西兰花	116	1.30	1.32
糙米	0	0.00	4.00
球芽甘蓝	96	0.67	1.33
胡萝卜(一个中型的)	7	12.0	0.28
菜花	54	0.01	0.05
鹰嘴豆	2	0.02	0.57
玉米	10	0.22	0.15
葡萄柚(1/2个粉色的)	47	0.19	0.31
海军豆	2	0.00	4.10
橙子(一个中型的)	75	0.16	0.31
橙汁	124	0.30	0.22
菠萝	24	0.02	0.16
大豆	3	0.01	3.35
新鲜菠菜	16	2.30	0.57
草莓	84	0.02	0.23
红薯(一个中型带皮的)	28	15.0	0.32

检测份量为一杯(8盎司)除非有另外标示。



将脂肪从饮食  
中去除能帮助  
增强免疫功能  
来对抗癌化的  
细胞。

巢癌、可能还有其它部位的癌症。荷尔蒙在我们身体里的含量和其作用绝大部分是由我们的饮食来决定的。

## 乳癌：预防

早在1982年，美国国家科学研究委员会在一份名为「饮食营养及癌症」的报告中列举当时已有的证据说明，特定饮食因素和乳癌及其它器官癌症相关。

国际性的比较提供了很好的例证。亚洲国家如日本有很低的乳癌患病率，而西方国家的患病率是他们的好几倍。然而当日本女孩在西化的饮食中长大时，她们的乳癌得病率也随之大大增加。

传统的日式饮食比典型的西方饮食油要低的多，尤其是动物脂肪。在日本乳癌尤为罕见的1940年代后期，日式饮食中只有少于10%的卡路里来自于脂肪。美式食物则是以动物制品为中心，偏于高脂肪，低其它重要营养成分。平均来说，美式餐点所含的脂肪提供超过30%的卡路里。

久为人知的是那些脂肪（尤其是动物脂肪）摄入量较高的国家有较高的乳癌发生率。甚至在日本国内，较富有的天天吃肉的女人也比穷苦的甚少或从不吃肉的女人乳癌风险高8.5倍。几十年前，美国「军医总监的营养及健康报告」也表明「的确，族群的比较指出，乳癌、大肠癌、和前列腺癌的死亡率和饮食中脂肪的大致摄入量直接成正比」。

## 脂肪和荷尔蒙的影响

油腻的食物对身体内荷尔蒙的作用有很大的影响。首先，高脂肪饮食会增加血液里的雌激素，一种女性荷尔蒙。这是个问题，因为雌激素会促进许多乳房肿瘤的生长。雌激素对男士和女人都是正常且不可或缺的荷尔蒙，但是雌激素水平越高越能促进某些类型的乳癌的增生。在高脂肪饮食下，雌激素会增加。当女性采取低脂的饮食，她们的雌激素水平在非常短的时间内就有明显的下降。素食者比非素食者的雌激素含量显著较低，一部份原因是由于饮食内的脂肪含量低。再者，他们有更多的性激素结合球蛋白，这些蛋白会在血液中循环并抓住性激素使其失去活性，直到真正有需要。油腻的食物有相反的作用，它们增加雌激素并减少本该是制约雌激素的结合蛋白。

动物脂的问题显然比植物油的问题大。纽约大学癌症研究中心的保罗·托尼奥罗比较了意大利西北部同一个省区的250位乳癌女性和499位未患乳癌女性的饮食。两组人吃差不多等量的橄榄油和碳水化合物。不同的在于癌症病人吃较多的肉、奶酪、牛油、和牛奶。吃较多动物制品的女性比其它女性的罹癌风险高三倍多<sup>(15)</sup>。

一项2003年的招纳超过9万名妇女的哈佛大学研究显示，吃

最多动物脂肪的妇女比吃最少的妇女乳癌风险显着提高<sup>(16)</sup>。

虽然跨文化的比较指出动物脂肪是主要问题，植物油也很可疑。一项2007年美国国家卫生研究院执行的研究发现，总饮食脂肪含量和停经后的侵入性乳癌有直接的关联<sup>(17)</sup>。植物油也许也会影响雌激素含量，而这能增加致癌自由基的产生。所以只以炸洋葱圈取代炸鸡是没有好处的。最好的饮食是去除所有的动物制品并且将植物油降到最低。

一些特定的食物有特别的好处。比如说大豆含有天然叫大豆异黄酮的物质。这是非常弱的类雌激素，能占据乳腺细胞上的雌激素受体，取代平常的雌激素。其结果是每个细胞接收到较少的雌激素刺激。科学研究显示大豆制品不但安全且能帮助乳癌的预防和存活。青春期吃大豆制品看起来对降低乳癌风险是最为有效<sup>(18)</sup>。吃最多大豆制品的女性比吃最少的女性有停经前及停经后的乳癌发生率都较低<sup>(19)</sup>。同样的，吃较多大豆制品比吃较少的大豆制品的乳癌幸存者有较低的复发率及较高的存活率<sup>(20)</sup>。大豆是亚洲菜的主角，也可能是这些国家有较低罹癌率的另一个原因。

## 多少的脂肪算太多？

美国国家癌症研究中心长期以来建议要把脂肪卡路里的摄入量限制在少于30%，且要把肥肉换成瘦肉、鸡肉、鱼肉、和蔬菜。然而这些建议对预防癌症和延长已确诊的患癌者的存活，效力太弱了。一项大的美国护士研究指出那些把脂肪卡路里的摄入量控制在27%以内的人跟那些摄入更多脂肪的人比起来，在癌症的预防上并没有优势<sup>(21)</sup>。有些人把这项结果解读为饮食跟乳癌没有关系。比较合理的结论则是，这些女士所遵循的饮食仍然是高风险饮食。毕竟经常摄入动物制品且脂肪供能比接近百分之30的饮食，跟传统的以植物为主的低癌风险的亚洲饮食没有任何相同之处。

## 多吃纤维

谷类、蔬菜、水果、和豆类提供大量的纤维素，但是鸡胸肉、牛肉、猪肉、鸡蛋、奶酪、和其它所有的动物制品都不含任何纤维素。

把脂肪从您的餐盘上去除很重要，但那只是第一步。其它食物的选择在预防癌症上也扮演很重要的角色。蔬菜水果、和豆子提供纤维素，能帮助身体排除超出所需的雌激素。

身体排除性激素的方式之一是从消化道。肝脏将性激素从血液中提出，改变其化学结构然后经过胆道运送至小肠内。在那里从谷类、蔬菜、水果、和豆类来的纤维素能护送性激素经过肠道排出体外成排泄物。至少身体系统的运作是这样设计的。当动物制品在美式餐饮中占据越来越多的比例，它们就取代了谷物、蔬菜、豆类、和水果。没有足够的纤维素在消化道

中护持，性激素会被重吸收进入血流而再度被活化。您的身体尝试排除的荷尔蒙就因此而回到了循环中。

以谷物、蔬菜、水果、和豆类来构建您的饮食能保证充分提供身体所需的纤维素。要增加您每天纤维素的摄取量，从燕麦和水果开始您的每一天，并尝试把美味低脂且富含纤维素的食谱加入到您的每周菜单中，如三色豆辣酱炖菜或简单豆沙拉。（食谱在第18页。）

## 熟肉中的致癌物

肉类不只欠缺纤维素和其它有保护作用的营养素，也含有动物性蛋白质、饱和脂肪酸、和某些情况下煮肉时产生的致癌物。这些致癌物是联系肉类摄入和癌症风险增加的罪魁祸首之一。即使研究人员控制了如总脂肪和卡路里摄取量等的潜在变化因素，肉食的摄入仍然是患乳癌的风险因素<sup>(22)</sup>。

## 杂环胺类

杂环胺是肉类烹饪过程中产生的一种能破坏去氧核糖核酸的化合物。烧烤、油炸、或烤箱炙烤肉类会产生大量的这种能诱导基因突变的物质。肉类煮得越久，温度越高，这些化合物也产生得越多。在一些研究中，烧烤鸡肉时产生的这种致癌物的浓度比其它种类的烹煮肉类都要高<sup>(23)</sup>。

最主要的几类杂环胺是从肌酸或肌酸酐、特定的胺基酸、和糖合成而来的。所有的肉类包括鱼类都含有高量的肌酸。当肉类在高温下处理，如最常见的烧烤或油炸方式，杂环胺的产生是最多的。食入熟煮的肉类被发现出和增加乳癌<sup>(24)</sup>和大肠癌<sup>(25)</sup>的风险有关。

## 多环芳香烃化合物

直接在火上烧烤或炙烤肉类会导致其脂肪滴到火上而产生含有多环芳香烃的火焰。多环芳香烃会黏着在食物的表面，且火越大多环芳香烃也越多<sup>(3)</sup>。它们被认为是造成人类癌症的显着原因之一。

## 其它因素

除了饮食以外，其它会增加乳癌风险的因素包括：

荷尔蒙：给停经后妇女的荷尔蒙补充品会增加乳癌风险。口服避孕药也会稍微增加风险。虽然新的避孕药比旧的版本含有较少的雌激素和黄体素，证据表明这些还是会增加

一定的风险。

超重：较高的体重会增加停经后的乳癌风险<sup>(3)</sup>。

辐射：拿全身各部位相比，乳房大概是对X光辐射伤害最敏感的部位，而且对乳房照射X光会造成癌症是无庸置疑的。

这当然对乳腺X光照影术造成质疑。每年定期的乳腺造影对年过50岁的妇女有明显的帮助，但女性应该只在有现代化设备并经常执行造影且维护新机器的处所安排乳腺造影，把辐射剂量限制到最低。对不到50岁的妇女而言，定期的乳腺造影有没有帮助并不清楚。许多癌症病例在乳腺造影下被忽略掉。某些女性因此有时候被这些假性的无癌症结果误导，而导致延误诊断和治疗。所有的女性（尤其50岁以下）应该要经常作自我检查并遵守她们医师对乳腺造影的建议。

基因：大约有5%的乳癌是纯粹由基因引起的。在那些个案中，癌症由父母传到孩子身上成为显性特征，且整个家族脉系都存有这疾病。对较大的群体来说基因的影响比较微小。比如说，一个人对致癌物的敏感程度、免疫系统的强度、体重、和其它因素也许受到不同基因的影响，但这每一项因素也都受到饮食的影响。

有毒的化学物：靠近有毒废弃物区域的人群倾向有高于平均的乳癌发生率。其它种类的癌症也是一样。也不是住在靠近化学废弃物区才需要对接有毒物质担心。有毒的化学物质在每个超市中都存在。化学污染物经常出现在肉类和奶制品中，因为杀虫剂会洒在喂给牛、鸡、猪、和其它牲畜的饲料上。到储粮的箱柜中这些饲料又会再被喷洒一次。动物在其身体组织中囤积聚集这些化学物，其中肉类、鱼、和牛奶为最大的来源<sup>(26,27)</sup>。少量的杀虫剂也能在非有机耕作的农产品中发现。幸好，现在有机作物是比较普遍了。

避免吃动物制品的女性其母乳中有较低浓度的杀虫剂。鸡蛋、牛奶、肉类、鱼类、和虾会造成怀孕妇女体内较高的杀虫剂含量<sup>(28)</sup>。杀虫剂如DDT、氯丹、七氯、狄氏剂、和多氯联苯在素食者体中测出的剂量都比荤食者要低的多。在一项1981年的研究中发现，素食者与一般的美国人相比，一些杀虫剂和工业化学物的体内含量只是国人平均的1%到2%而已<sup>(29)</sup>。唯一的例外是多氯联苯，素食者跟肉食者的体内含量差不多。多氯联苯在体内的残留经常反映的是过去鱼类的摄入量，其残留量在人们改吃素食后降低缓慢。一旦多氯联苯进到身体组织内，避免摄入被污染鱼类只会非常

缓慢地降低多氯联苯的含量。

青春期和第一次怀孕的时间间隔：女孩子越早进入青春期，乳癌的风险越高。越晚怀第一胎风险也越高。然而性早熟可能只意味着如前所述的荷尔蒙水平升高。高脂肪低纤维素的饮食已经从较富裕的人群散布至大部分人群，青春期的年龄也从1840年的17岁戏剧化的降到今天的12岁半。同样的，日式饮食自从第二次世界大战后西化以来，青春期的年龄从15岁降到12岁半。性早熟和癌症可能都是荷尔蒙异常的产物。

## 子宫癌和卵巢癌：预防

子宫和卵巢是生殖器官，而影响荷尔蒙作用的因素也可以被预期会影响这些器官。乳癌案例较多的人群里子宫和卵巢癌的风险也较高，意味着这些癌症有相同的起因。停经后的肥胖对上皮细胞卵巢癌的风险也是个强的但可被修正的因素<sup>(30)</sup>。子宫癌和油腻的饮食及肥胖有关，虽然其它因素包括荷尔蒙补充品也扮演着重要的角色<sup>(31)</sup>。

一些研究人员已经指出较高量奶制品的摄取可能和卵巢癌有关<sup>(32,33)</sup>。如果这项发现是正确的，罪魁祸首可能是牛奶中乳糖的一种代谢物。乳糖在体内被分解后形成另一种糖叫半乳糖，能够破坏卵巢。既然问题是乳糖不是乳脂肪，改用无脂肪的奶制品并不能解决问题。但是这一点需要更深入的研究。

## 前列腺癌：预防

像女性一样，遵循高脂肪西式饮食的男性血液里也有较多的雌激素，并有较高生殖器官癌症的风险。高脂肪饮食会改变男性和女性体内睾丸激素、雌激素、和其它荷尔蒙的含量。主要发生在老年人身上的前列腺癌是美国男性最普遍的癌症。

大约20%年过45岁的男性其前列腺有癌细胞。在大部分的例子中，这些癌细胞不会形成肿瘤而影响到个体的总体健康或寿命。然而在某些例子中，癌瘤会成形且侵略周遭的组织而扩散到身体的其它部位。虽然每个人病情都不一样，病人平均损失9年的正常生命。根据美国国家癌症研究中心，6位男士中就有1人在一生的某个时间会发生前列腺癌。

前列腺癌跟男性吃什么有很强烈的关联性。牛奶、肉类、鸡蛋、奶酪、奶油霜、黄油、和脂肪被发现和前列腺癌有关<sup>(34)</sup>。

比较最近的新闻，牛奶因为含有高量的一种叫类胰岛素生长

因子的化合物而跟前列腺癌扯上关系。这种化合物存在于奶制品中，且在那些经常摄入奶制品的人身体当中有较高的含量<sup>(35)</sup>。一项哈佛大学的研究显示，体内含有最高水平类胰岛素生长因子的男士比那些含有最低剂量的，其前列腺癌风险提高四倍<sup>(36)</sup>。

还有另外两项哈佛的研究显示，喝牛奶的男士比基本避免奶制品的男士前列腺癌风险提高30-60%<sup>(37,38)</sup>。

一杯低脂的牛奶含有8.4克的蛋白质。研究人员估计每天摄入35克的牛奶蛋白质会增加前列腺癌风险32%<sup>(39)</sup>。奶制品中的钙质也可能跟患癌风险正相关，这支持了从奶制品摄入大量的蛋白质及钙质会增加前列腺癌风险的假设。

谁的风险比较低？饮食中有较多米饭、大豆制品、或绿色或黄色蔬菜的国家，因前列腺癌死亡是很稀有的。饮食中富含茄红素，一种在番茄、西瓜、和粉红色葡萄柚中的亮红色色素，也被发现能预防前列腺癌。研究人员发现，一星期仅仅摄入两个食用份量番茄酱汁的男士，比那些极少吃番茄产品的男士的前列腺癌风险低23%<sup>(40)</sup>。并不意外，素食者有较低的前列腺癌发生率。成年之后转向吃素是有帮助的，不过在素食中长大的男士有较低的风险。

饮食以动物制品为中心的男士比吃蔬食的男士体内倾向于有较高水平的睾丸激素。这个增加可能是由于其身体过度生产这些荷尔蒙。再者，饮食中的纤维素也会帮助去除额外的荷尔蒙成为排泄物。那些吃肉和奶制品的人较难大量摄入纤维素，因为动物制品完全没有纤维素。荷尔蒙的提升会影响前列腺，也是以肉食为主的男士有更高癌症风险的可能原因。



## 大肠癌：预防

直肠是大肠的另一个名称，是我们消化道的后半段。大肠癌和摄取酒精、肉类、和其它油腻食物有很强烈的关联性<sup>(3)</sup>。红肉和加工肉类（培根、火腿、热狗、香肠）是最主要的诱因。一项2007年由美国癌症研究所执行的综述研究调查了饮食与癌症的关系，发现加工肉类和直肠癌风险有强烈的关联性。仅仅一天一份50克（相当于一根热狗）的加工肉类会增加直肠癌风险达21%<sup>(3)</sup>。2011年五月，美国癌症研究所更新了这份报告，增加了更多支持性的证据，并说明加工肉类的摄取没有最低安全量<sup>(41)</sup>。

要吸收我们吃进的脂肪，我们的肝脏会产生胆汁并储存在胆囊内。一顿饭后，胆囊会释出胆汁酸进到小肠，在那里胆汁酸会改变脂肪的化学结构使其能被吸收。不幸的是，小肠里的细菌会把胆汁酸转化成促进癌症的物质叫次级胆酸。肉类中含有大量的脂肪且能助长会作用形成致癌次级胆酸的细菌。当肉煮熟后，致癌物会在食物表面形成。像乳癌一样，经常摄入肉类尤其是红肉，跟增加大肠癌风险是相关的<sup>(42)</sup>。

高纤维素的饮食提供了保护的作用。纤维素能大量加快食物通过大肠的速度，有效的去除致癌物。纤维素还会改变小肠中的细菌种类，降低致癌的次级胆酸的生产。纤维素也能吸收并淡化胆酸浓度。

即使本身对癌症有特定风险的人也能受惠于高纤维素的饮食。杰罗姆·德克斯，一位在康乃尔医学中心的外科医师，让大肠息肉复发的病人食用麦麸。息肉是有变成癌症倾向的小规模组织生长。德克斯医师发现，在短短六个月内这些息肉就变小变少。他相信小麦中含有的大量戊糖纤维素是麦麸效果的关键<sup>(43)</sup>。

更近的新闻，一项2011年发表于不列颠医学杂志的研究发

现，高纤维植物性食物尤其是全谷类能显著降低大肠癌的风险<sup>(44)</sup>。每天摄入三个食用份量全谷类的人可以降低风险17%。

肥胖也会影响癌症风险。有令人信服的证据指出腹部和全身脂肪积累会增加一个人罹患大肠癌的风险<sup>(3)</sup>。避免肥胖是降低癌症风险的最好预防步骤之一，因为较高的体重指数是大肠癌的风险因素之一<sup>(45)</sup>。好消息是，纤维素对帮助维持健康的体重很重要。

## 素食：健康的利器

有两个主题不断的从癌症的研究中浮现出来：蔬菜和水果能帮助降低风险，而动物制品和其它油腻的食物经常被发现有增加风险。

当纤维素和脂肪等名词被运用时，我们容易忘记它们是从什么样的食物来的。当您听到脂肪的危险，要想到是以肉和奶为主的饮食，油腻食物则会进一步增加其危险性。纤维素存在于全谷类、蔬菜、水果、和豆类中。任何动物制品都不含纤维素。

运用素食食谱对成就健康是一种强效且愉快的方法。素食的饮食方式是以多种能让人满足、美味、且健康的食物为基础的。

## 不要自责

有时候被诊断得癌症的人们觉得，由于吃什么在癌症里扮演重要的角色，那么得病是他们自己的错。因此愧疚和自责经常成为病人的思想负担。然而这些感受只是包袱，对任何人都没有帮助。再说加责于不知情者是没有道理的。在主流的公共教育计划传播饮食因素在癌症中扮演的角色，帮助人们改变饮食之前，癌症会继续流行。

即使本身对癌症有特定风险的人也能受惠于高纤维素的饮食。



## 尝试新四大类食物 并探索更健康的生活形式!

### 蔬菜 (一天4个食用份量以上)

蔬菜富含营养, 包括维生素C、beta胡萝卜素、核黄素、铁、钙、纤维素、和其它营养素。深绿色叶菜如西兰花、芥蓝、羽衣甘蓝、芥菜、青萝卜叶、苦白菜和白菜, 是这些重要营养素特别好的来源。深黄色和橘色的蔬菜如胡萝卜、冬天的瓜果、红薯、和南瓜提供了额外的beta胡萝卜素。在您的饮食中要包括大量的各种蔬菜。

每份量为1杯生的或1/2杯煮熟的蔬菜。

### 全谷类 (一天5个食用份量以上)

这组包括面包、米饭、意大利面、热或冷的早餐谷麦片、玉米、小米、洋葱米、碎小麦、荞麦、和墨西哥薄饼。将您的每份餐点建立于一道扎实的谷类菜肴上。谷类富含纤维素和其它复杂碳水化合物、蛋白质、B族维生素、和锌。

每份量为半杯热谷麦片、1盎司干谷麦片、或1片面包。

### 水果 (一天3个食用份量以上)

水果富含纤维素、维生素C、和beta胡萝卜素。确保每天至少摄入一份含有高维生素C的水果, 柑橘类、瓜类、和草莓都是很好的选择。选择水果而不是果汁, 因为后者失去了太多纤维素。食用份量为1个中型水果、1/2杯煮过的水果、或4盎司果汁。

每份量为1个中等大小水果、半杯煮过的水果、或4盎司果汁。

### 豆类 (一天2个食用份量以上)

豆类包括豆子、豌豆、和小扁豆。它们是纤维素、蛋白质、铁、钙、锌、和B族维生素的良好来源。这一组也包括鹰嘴豆、烤豆和回锅豆、豆浆、天贝、和组织化植物蛋白。

每份量为半杯煮熟的豆子、4盎司豆腐或天贝、或8盎司豆浆。

要确保有良好的维生素B12来源, 如强化的食品或维生素补剂。

## 预防癌症的步骤

- 不要使用任何形式的烟草。
- 吃广泛的食物种类 (全谷类、蔬菜、水果、和豆类, 不要添加脂肪), 这些食物提供大量的纤维素、维生素, 和矿物质。
- 每天的菜单中要包括各种各样的颜色。
- 每天至少摄入40克的纤维素。
- 避免动物制品且把添加的植物油减到最低。
- 把酒精的摄取量减到最低。
- 从事定期的身体活动。
- 保持理想或近于理想的体重。
- 避免过度的阳光照射或不必要的X光辐射。
- 确保每天吃一颗没有添加矿物质的复合维生素或其它可靠的维生素B12来源。成年人每天需要2.4微克。

## 癌症的存活

食物不只对预防癌症很重要, 对提高已经确诊的癌症患者的存活率也很重要。

## 乳癌: 存活

不是所有的乳癌都一样。有些有相对较好的预后而其它的则有非常差的预后。举例来说, 一个小的还没扩散到淋巴结或其它器官的肿瘤, 比一个大点的已经扩散的肿瘤危险性较小。(淋巴结是如豌豆大小的在乳房和其它器官的细胞团, 对免疫功能很重要。) 医院的实验室也能鉴定乳房肿瘤有没有雌激素或黄体素的受体。如果有的话, 这肿瘤就比没有受体的肿瘤侵略性小些。

这些预后因素不是只跟得病机率有关。三十年前, 纽约美国卫生基金会的安斯·伟德观察到日本女性比美国女性患乳癌的可能性低很多。此外, 如果日本女性罹患乳癌, 她们的存活寿命也比较长<sup>(46)</sup>。她们较高的存活率跟年龄、肿瘤大小、有无雌激素受体、扩散到淋巴结的程度、和癌细胞在显微镜下的形态等无关。这也不是因为日本的女性有比较好的医疗, 因为同样的状态在夏威夷和加州也被观察到。她们在这些地方和其它种族住得近, 也有基本上一样的医疗系统。

研究人员开始探讨饮食在存活率上是否扮演着重要的角色。答案是肯定的。我们的宿敌, 食物中的脂肪, 又一次的探出它丑恶的头。饮食中越多脂肪, 存活时间越短。一项加拿大

的科学研究发现，患乳癌的女性如果摄入较多的脂肪更可能有淋巴结的参与。此影响只在停经后的女性中和饱和脂肪相关<sup>(47)</sup>。脂肪似乎对已经扩散到身体其它部位的癌症有着显著的影响，而对未扩散的癌症有很少影响，甚至没有影响。

纽约水牛城的研究人员计算了他们认定的饮食中脂肪造成的风险：对一个有转移性乳癌（确诊的时候已经扩散的癌症）的女性而言，每个月摄入1000克的脂肪会增加40%因乳癌而在任何时间死亡的风险<sup>(48)</sup>。要了解这是什么意思，比较一下下面三种不同的饮食，每种每天都含有1800卡路里：

- 低脂素食大概10%的卡路里来自于脂肪。这种饮食提供大约一天20克，或一个月600克的脂肪。

- 典型的美式饮食有35%的卡路里来自于脂肪。这意味着大概一天70克，或一个月2100克的脂肪。

- 比平均更多脂肪的饮食，比如说50%的卡路里来自于脂肪，其脂肪的摄入可达一天100克或一个月3000克。

如果研究人员的发现成立，典型的美式饮食相对于低脂素食，提高在任何时间点死于乳癌的风险60%，而高于平均脂肪的饮食则会提高死亡风险95%以上。这些数据不表示一位女性的死亡风险是60%或95%。它表示其风险比本来的理想状况高出百分之60或95，如果这个人的情况跟研究中的志愿者差不多的话。

「女性干预研究」评估了饮食脂肪摄入和之前接受停经后乳癌治疗的女性癌症的复发之间的关系。总共2437名女性参与了这项研究且被指定采取低脂肪饮食（20%的能量来自于脂肪）或成为对照组（饮食没有改变）。经过五年的追踪，先前接受过雌激素受体阴性乳癌治疗且降低每天脂肪摄入至33克的志愿者，和没有做饮食变化的女性相比，乳癌复发风险降低了42%。先前接受雌激素受体阳性乳癌治疗且改变饮食的女性，和没有改变饮食的女性相比，乳癌复发风险降低了15%<sup>(49)</sup>。

饮食中的其它部分也扮演着重要的角色。富含纤维素、碳水化合物、和维生素A的饮食似乎能帮助病情，而酒精则会导致些许恶化<sup>(50)</sup>。肿瘤上有较多雌激素受体的病人（表示病情比较乐观的），更可能是维生素A摄入比较多的人。（Beta胡萝卜素在体内会被转化成维生素A。）

由于尚不清楚的原因，蔬菜和水果（和其中的维生素）能帮助

身体的细胞有较好的运作秩序，其中一个指标以乳房细胞来讲，就是雌激素受体的存在。所以蔬菜和水果不只对帮助预防癌症很重要，对增进罹癌者的存活率也很有帮助。

较高的体重会增加死于乳癌的风险<sup>(51)</sup>。在停经后得乳癌的妇女中，较纤瘦的女性倾向于有较少的淋巴结介入。较重的女性有较多的淋巴结介入、较高的复发率、和较差的存活率。即使在相对之下较纤瘦的女性中，预防额外的体重还是很重要的。一项2006年中国上海的研究显示，之前被确诊乳癌的女性如果体重属于正常偏瘦的（体重指数低于23），比即使稍稍重一点的女性，都有较高的存活率<sup>(52)</sup>。

## 子宫癌和卵巢癌：存活

子宫和卵巢跟乳房一样强烈地受到性激素的影响。再一次的强调，低脂素食是预防促进癌症的荷尔蒙升高的最好处方。如前所述，半乳糖（一种分解乳糖后的产物）会增加卵巢癌的风险<sup>(36)</sup>。

人们可能推论会提高乳癌存活率的因素也会对子宫和卵巢癌有一样的作用。不幸的是，研究人员还没有着手这个问题。在我们有更多的资讯之前，对有卵巢或子宫癌的人而言最谨慎的做法，是遵循跟能预防这些器官癌症且让免疫系统正常运作一样的饮食，也就是低脂的富含蔬菜和水果的素食。

维持健康的体重和遵循低脂的素食是避免会促癌的荷尔蒙升高的最好处方<sup>(53,54)</sup>。

## 前列腺癌：存活

饮食也可能改善前列腺癌的存活性。当病理学家解剖因意外或其它因素死亡的男性尸体时发现，大约20%的尸体其前列腺有癌细胞。这些男子并不知道他们有癌症，也没有其它任何症状。从历史上来讲，这种潜伏癌症的普遍性其实在不同地域也不相同：新加坡（13%）和香港（15%）有最低的发生率，而瑞士有最高的发生率（31%）<sup>(55)</sup>。在绝大多数男性中，这些癌细胞永远不会长成大肿瘤、不会扩散、也不会以任何形式影响生命或健康。然而，就像潜伏癌症的普遍性会随着不同国家而不同，其转变成显性癌症的可能性也有着跟上述完全一样的地域区别，说明在一开始会造成癌细胞形成的因素也会促进癌细胞的成长和扩散。所以在瑞士男士比香港男士的前列腺有癌细胞的几率高出一倍的同时，瑞士男士死于前列腺癌的机率高出8倍。

低脂高纤维的饮食可以帮助消除和前列腺癌相关的荷尔蒙异常，并帮助提高病人的存活率<sup>(56)</sup>。

狄恩·奥尼士医师在一项关于男性前列腺癌的研究中测试了低脂全素饮食，搭配定期的运动和压力管理的治疗方案。在对照组的42位男性中，其前列腺特异抗原的水平（用作癌症进展的指标）在研究进行的三个月内提高了，其中更有七位需要进一步的治疗。相比之下的，42位被指定遵循纯素饮食和生活方式调整的男性中，其平均前列腺特异抗原水平从6.3降至5.8，而且没有人需要更进一步的治疗<sup>(57)</sup>。

## 大肠癌：存活

含有动物脂肪的饮食会促进大肠癌，而富含蔬菜和纤维素的饮食则会抑制大肠癌。低脂蔬食对寻求预防癌症和正在接受治疗的人都很重要。在一项评估了1009位大肠癌患者的前瞻性研究中，研究人员发现其存活相当依赖于饮食习惯。参与者先前已经完成第一阶段的癌症治疗。那些摄入较多红肉、加工肉类、甜食、和精细谷物的病人，相比于那些摄入较多水果、蔬菜、全谷类，并且较少摄入红肉、加工肉类、和精细食物的病人，在平均5.3年的追踪过程中病情复发或死亡的可能性显著升高<sup>(58)</sup>。

亚利桑那大学的研究人员发现，那些已经接受大肠或直肠癌治疗的患者如果饮食中富含纤维素会有较低的复发风险。他们发现每天补充13.5克的麦麸纤维素（半杯麦麸早餐谷麦片的量）有益处，不过他们预测其它种类的纤维素也可能有同样的功效。素食可以很容易地增加纤维素的摄取，每天可增加10到29克。如果您吃麦麸早餐谷麦片，配豆浆代替牛奶能让您避免动物脂肪、胆固醇、乳糖、和动物性蛋白质。

大肠癌通常是从大肠内壁的息肉开始发展。这些息肉在高纤维饮食持续六个月内会变小且数量变少。

很清楚的是，对于食物能预防癌症或增进癌症存活的效用，我们还有很多需要了解。好消息是那些可以帮助对抗癌症的食物和保持低胆固醇和纤细腰围的饮食是一样的。从饮食中去除动物制品，把油控制在最低量，并且涵括大量蔬菜、谷类、豆类、和水果，是非常有效的处方。

## 做健康的饮食改变

### 向素食过渡的三步骤

如果您是因为健康的因素转向素食，您会很高兴地发现吃素额外的好处，那就是这也是个美味且有趣的尝试新食物的方式。素餐可以像红酱意大利面一样的让您熟悉，像一碗浓郁的马铃薯汤一样让您满足，或跟黄瓜、芒果、和菠菜沙拉一样让您清爽。（食谱在第16页。）

转而吃素可能要比您想像的简单。多数人不管是素食或荤食，通常使用固定花样的食谱。一般家庭重复地吃八到九种



不同的晚餐。您可以用一种简单的三步法来制定出九种您可以享受且容易料理的素食晚餐菜单。

首先, 想出三道您本来就享受的素食餐点。常见的有田园意大利面、炒蔬菜、和炖煮蔬菜。

再来, 想出三道您经常准备的且可以很容易素化的食谱。举例来说, 您最喜欢的辣酱炖菜食谱可以用几乎一样的食材来制作, 只是把肉换成豆子或组织化植物蛋白。用墨西哥豆捲饼(用罐装的素豆泥) 取代墨西哥肉捲饼、素汉堡取代一般汉堡、和以烧烤茄子和红椒取代三明治里的烧烤鸡肉。许多汤类、炖菜类、和砂锅类都可以通过少许的变化做成素的餐点。

第三步, 参考一些图书馆的素食食谱书并且尝试那些食谱一个星期, 或直到您找到三个新的美味且容易制作的食谱。您也可以探究我们网站上 (NutritionMD.org) 提供的许多食谱。就这样, 通过少许您菜单上的改变, 您将有九样素的晚餐。

从那之后, 想出早餐和午餐的素食选择就很简单了。试试看以松饼(满分muffin)配果酱、无胆固醇的法式土司、或早餐谷麦片当早餐。三明治配鹰嘴豆泥或白豆酱佐以柠檬汁和大蒜等的抹酱、意大利面沙拉、甚或晚餐的剩菜都是很棒的午餐。

## 向素过渡的要点提示

- 方便食品能减少煮饭的时间。超市和天然食品商店售有大量不同的素速食汤和主食。许多罐装汤如意大利杂菜汤、黑豆汤、或蔬菜汤都是素的。调味过的米饭或其它混合谷类如咖喱饭或塔博勒(麦粒)沙拉可以搭配一罐豆子延伸变成主菜。逛到冷冻食物区也能找到有国际口味的主菜, 如玉米和豆子墨西哥焗烤玉米饼、咖喱小扁豆、或泰式蔬菜炒河粉。试试看罐头食品区的素烤豆、豆泥、邈邈乔酱、和无肉的意大利面酱。

- 开口问! 即使平常没有提供素食的餐厅, 如果您有要求通常也能做出没有肉的意大利面或蔬菜盘。如果参加招代餐活动, 在上菜之前找着服务生, 并请他将您盘中的鸡胸肉拿掉换成烤马铃薯。

- 出外用餐的时候, 最容易找到的素食的餐厅选择的是有国际口味的餐厅。意式、中式、墨西哥式、泰式、日式、和印度式餐厅都会提供广泛的素食餐点。

- 夏天的户外烧烤是健康且有趣的, 无肉的热狗和汉堡现在在多数的超市都能买到。或是真的要变换口味的話, 可以烤醃泡过的蔬菜厚片像茄子、西葫芦、或番茄。

## 经济的吃法

令人惊异的是, 选择健康的食物取代高脂肪和加工的食品是个非常经济实惠的饮食方式。以下为鸡肉奶酪墨西哥薄饼和墨西哥素薄饼的成本比较。您可以看到, 较健康的素食版本只花费差不多一半而已!

### 鸡肉奶酪墨西哥薄饼 (四人份):

营养分析 (每份): 690卡路里、56克蛋白质、44克脂肪、17克碳水化合物

8片小玉米薄饼: \$1.29

1磅Kraft牌巧达奶酪丝: \$3.29

1磅鸡胸肉: \$3.48

1罐4盎司的萨尔萨酱: \$1.50

鸡肉奶酪墨西哥薄饼餐的总花费: \$9.56

(每份\$2.39)

### 墨西哥素薄饼 (四人份):

营养分析 (每份): 485卡路里、12克蛋白质、7.6克脂肪、93克碳水化合物

8片小玉米薄饼: \$1.29

16盎司糙米: \$1.19

1罐15盎司的素豆泥: \$0.69

1罐4盎司的萨尔萨酱: \$1.50

(1/2顆)新鲜切碎生菜: \$0.99

素墨西哥薄饼餐的总成本: \$5.66

(每份\$1.42)

## 五种您不能没有的食物

1. 豆类和小扁豆能增加汤、炖菜、辣酱炖菜、和其它食谱的充实度。况且他们富含抗癌的纤维素和健康的植物蛋白质。
2. 西兰花和其它十字花科的蔬菜如羽衣甘蓝、菜花、芥蓝菜、和球芽甘蓝都含有强力的抗癌成分, 且被证明能帮助清除身体过多的荷尔蒙。
3. 莓果如蓝莓和黑莓富含强效的抗氧化剂, 能帮助阻止会导致癌症的自由基的破坏。
4. 胡萝卜和其它橘色的水果和蔬菜, 如红薯、芒果、哈密瓜、南瓜、和西葫芦等, 是beta胡萝卜素的绝佳来源, 对癌症的预防和存活至关重要。一天仅仅一根大胡萝卜就能帮您满足一天的需要!
5. 全谷类如糙米、藜麦、燕麦、和小米等都富含纤维素和维生素B, 对健康是不可或缺的。再说它们都富含复杂碳水化合物, 让您保持饱腹感且避免不健康的零食。

# 参考文献

1. American Cancer Society. *Cancer Facts & Figures 2010*. Atlanta: American Cancer Society; 2010.
2. Minamoto T, Mai M, Ronai Z. Environmental factors as regulators and effectors of multistep carcinogenesis. *Carcinogenesis*. 1999;20:519-527.
3. World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. *Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective*. Washington DC: AICR, 2007.
4. President's Cancer Panel, National Cancer Institute, U.S. Department of Health and Human Services. *Promoting Healthy Lifestyles: Policy, Program, and Personal Recommendations for Reducing Cancer Risk, 2006-2007 Annual Report*. August 2007.
5. National Cancer Institute. *Cancer Rates and Risks*. Washington, DC: 1985.
6. Doll R, Peto R. The causes of cancer: quantitative estimates of avoidable risks of cancer in the United States today. *J Natl Cancer Inst*. 1981;66:1191-1308.
7. Block G. Epidemiologic evidence regarding vitamin C and cancer. *Am J Clin Nutr*. 1991;54(6 Suppl):1310S-1314S.
8. Garcia-Closas R, Castellsague X, Bosch X, Gonzalez CA. The role of diet and nutrition in cervical carcinogenesis: a review of recent evidence. *Int J Cancer*. 2005;117:629-637.
9. Pennington JAT. *Bowes and Church's Food Values of Portions Commonly Used*. New York, Lippincott, 1998.
10. Messina M, Messina V. *The Dietitian's Guide to Vegetarian Diets*. Gaithersburg (MD), Aspen, 1996.
11. USDA *Nutrient Database for Standard Reference*, Release 25, last updated December 14, 2012.
12. Barone J, Hebert JR, Reddy MM. Dietary fat and natural killer cell activity. *Am J Clin Nutr*. 1989;50:861-867.
13. Lamas O, Marti A, Martinez JA. Obesity and immunocompetence. *Eur J Clin Nutr*. 2002;56(Suppl 3):S42-S45.
14. Malter M, Schriever G, Eilber U. Natural killer cells, vitamins, and other brood components of vegetarian and omnivorous men. *Nutr Cancer*. 1989;12:271-278.
15. Toniolo P, Riboli E, Protta F, Charrel M, Cappa AP. Calorie providing nutrients and risk of breast cancer. *J Natl Cancer Inst*. 1989;81:278-286.
16. Cho E, Spiegelman D, Hunter DJ, et al. Premenopausal fat intake and risk of breast cancer. *J Natl Cancer Inst*. 2003;95:1079-1085.
17. Thiébaud AC, Kipnis V, Chang SC, et al. Dietary fat and postmenopausal invasive breast cancer in the National Institutes of Health-AARP Diet and Health Study cohort. *J Natl Cancer Inst*. 2007;99:451-462.
18. Lee SA, Shu XO, Li H, et al. Adolescent and adult soy food intake and breast cancer risk: results from the Shanghai Women's Health Study. *Am J Clin Nutr*. 2009;89:1920-1926.
19. Cho YA, Kim J, Park KS, et al. Effect of dietary soy intake on breast cancer risk according to menopause and hormone receptor status. *Eur J Clin Nutr*. 2010;64:924-932.
20. Shu X, Zheng Y, Cai H, et al. Soy Food Intake and Breast Cancer Survival. *JAMA*. 2009;302:2437-2443.
21. Willett WC. Dietary fat and risk of breast cancer. *N Engl J Med*. 1987;316:22-28.
22. De Stefani E, Ronco A, Mendilaharsu M, Guidobono M, Deneo-Pellegrini H. Meat intake, heterocyclic amines, and risk of breast cancer: a case-control study in Uruguay. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*. 1997;6:573-581.
23. Sinha R, Rothman N, Brown ED, et al. High concentrations of the carcinogen 2-amino-1-methyl-6-phenylimidazo-[4,5] pyridine [PhIP] occur in chicken but are dependent on the cooking method. *Cancer Res*. 1995;55:4516-4519.
24. Sinha R, Gustafson DR, Kulldorff M, Wen WQ, Cerhan JR, Zheng W. 2-amino-1-methyl-6-phenylimidazo[4,5-b]pyridine, a carcinogen in high-temperature-cooked meat, and breast cancer risk. *J Natl Cancer Inst*. 2000;92:1352-1354.
25. Butler LM, Sinha R, Millikan RC, et al. Heterocyclic amines, meat intake, and association with colon cancer in a population-based study. *Am J Epidemiol*. 2003;157: 434-445.
26. Schade G, Heinzow B. Organochlorine pesticides and polychlorinated biphenyls in human milk of mothers living in northern Germany: current extent of contamination, time trend from 1986 to 1997 and factors that influence the levels of contamination. *Sci Total Environ*. 1998;215:31-39.
27. Gasull M, Bosch de Basea M, Puigdomènech E, Pumarega J, Porta M. Empirical analyses of the influence of diet on human concentrations of persistent organic pollutants: a systematic review of all studies conducted in Spain. *Environ Int*. 2011;37:1226-1235.
28. Cao LL, Yan CH, Yu XD, et al. Relationship between serum concentrations of polychlorinated biphenyls and organochlorine pesticides and dietary habits of pregnant women in Shanghai. *Sci Total Environ*. 2011;409:2997-3002.
29. Hergenrather J, Hlady G, Wallace B, Savage E. Pollutants in breast milk of vegetarians. *Lancet*. 1981;304:792.
30. Lahmann PH, Cust AE, Friedenreich CM, et al. Anthropometric measures and epithelial ovarian cancer risk in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. *Int J Cancer*. 2010;126:2404-2415.
31. Engeland A, Tretli S, Borge T. Height, body mass index, and ovarian cancer: a follow-up of 1.1 million Norwegian women. *J Natl Cancer Inst*. 2003;95:1244-1248.
32. Larsson SC, Orsini N, Wolk A. Milk, milk products and lactose intake and ovarian cancer risk: A meta-analysis of epidemiological studies. *Int J Cancer*. 2006;118:431-441.
33. Larsson SC, Bergkvist L, Wolk A. Milk and lactose intakes and ovarian cancer risk in the Swedish Mammography Cohort. *Am J Clin Nutr*. 2004;80:1353-1357.
34. Park Y, Mitrou PN, Kipnis V, Hollenbeck A, Schatzkin A, Leitzmann MF. Calcium, dairy foods, and risk of incident and fatal prostate cancer: The NIH-AARP Diet and Health Study. *Am J Epidemiol*. 2007;166:1270-1279.
35. Qin LQ, He K, Xu JY. Milk consumption and circulating insulin-like growth factor-I level: a systematic literature review. *Int J Food Sci Nutr*. 2009;60(Suppl 7):330-340.
36. Chan JM, Stampfer MJ, Giovannucci E, et al. Plasma insulin-like growth factor-I and prostate cancer risk: a prospective study. *Science*. 1998;279:563-565.
37. Giovannucci E, Rimm EB, Wolk A, et al. Calcium and fructose intake in relation to risk of prostate cancer. *Cancer Res*. 1998;58:442-447.
38. Chan JM, Stampfer MJ, Ma J, Gann PH, Gaziano JM, Giovannucci E. Dairy products, calcium, and prostate cancer risk in the Physicians' Health Study. *Am J Clin Nutr*. 2001;74:549-554.
39. Allen NE, Key TJ, Appleby PN, et al. Animal foods, protein, calcium and prostate cancer risk: the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. *Br J Cancer*. 2008;98:1574-1581.
40. Giovannucci E, Rimm EB, Liu Y, Stampfer MJ, Willett WC. A prospective study of tomato products, lycopene, and prostate cancer risk. *J Natl Cancer Inst*. 2002;94:391-398.
41. World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. *Continuous Update Project 2011. Keeping the science current. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective*. Washington DC: AICR, 2011.
42. Lewin MH, Bailey N, Bandaletova T, et al. Red meat enhances the colonic formation of the DNA adduct O6-carboxymethyl guanine: implications for colorectal cancer. *Cancer Res*. 2006;66:1859-1865.
43. DeCosse JJ, Miller HH, Lesser ML. Effect of wheat fiber and vitamins C and E on rectal polyps in patients with familial adenomatous polyposis. *J Natl Cancer Inst*. 1989;81:1290-1297.
44. Aune D, Chan DS, Lau R, et al. Dietary fibre, whole grains, and risk of colorectal cancer: systematic review - and dose-response meta-analysis of prospective studies. *BMJ*. 2011;343:d6617.
45. Jacobs ET, Ahnen DJ, Ashbeck EL, et al. Association between body mass index and colorectal neoplasia at follow-up colonoscopy: a pooling study. *Am J Epidemiol*. 2009;169:657-666.
46. Wynder EL, Kajitani T, Kuno J, Lucas JC, Jr, DePaolo A, Farrow J. A comparison of survival rates between American and Japanese patients with breast cancer. *Surg Gynecol Obstet*. 1963;117:196-200.
47. Verreault R, Brisson J, Deschenes L, Naud F, Meyer F, Belanger L. Dietary fat in relation to prognostic indicators in breast cancer. *J Natl Cancer Inst*. 1988;80:819-825.
48. Newman SC, Miller AB, Howe CR. A study of the effect of weight and dietary fat on breast cancer survival time. *Am J Epidemiol*. 1986;123:767-774.
49. Chlebowski RT, Blackburn GL, Thomson CA, et al. Dietary fat reduction and breast cancer outcome: interim efficacy results from the Women's Intervention Nutrition Study. *J Natl Cancer Inst*. 2006;98:1767-1776.
50. Holm LE, Callmer E, Hjalmar ML, Lidbrink E, Nilsson B, Skoog L. Dietary habits and prognostic factors in breast cancer. *J Natl Cancer Inst*. 1989;81:1218-1223.
51. Rock CL, Doyle C, Demark-Wahnefried W, et al. Nutrition and physical activity guidelines for cancer survivors. *CA Cancer J Clin*. 2012;62:243-274.
52. Tao MH, Shu XO, Ruan ZX, Gao YT, Zheng W. Association of overweight with breast cancer survival. *Am J Epidemiol*. 2006;163:101-107.
53. Fairfield KM, Willett WC, Rosner BA, Manson JE, Speizer FE, Hankinson SE. Obesity, weight gain, and ovarian cancer. *Obstet Gynecol*. 2002;100:288-296.
54. Reeves GK, Pirie K, Beral V, Green J, et al. Cancer incidence and mortality in relation to body mass index in the Million Women Study: cohort study. *BMJ*. 2007;335:1134.
55. Breslow N, Chan CW, Dhom G, et al. Latent carcinoma of prostate at autopsy in seven areas. *Int J Cancer*. 1977;20:680-688.
56. Berkow SE, Bernard ND, Saxe GA, Ankerberg-Nobis T. Diet and survival after prostate cancer diagnosis. *Nutr Rev*. 2007;65:391-403.
57. Ornish D, Weidner G, Fair WR, et al. Intensive lifestyle changes may affect the progression of prostate cancer. *J Urol*. 2005;174:1065-1069; discussion 1069-1070.
58. Meyerhardt JA, et al. Association of dietary pattern with cancer recurrence and survival in patients with stage III colon cancer. *JAMA*. 2007;298:754-764.



以下的食谱来自「The Cancer Survivor's Guide: Foods that help you fight back!」一书  
想要更多道地食谱? 请访问21天健康挑战活动网站: [21DayHealthyChallenge.org](http://21DayHealthyChallenge.org)  
您会对这些食谱有多么易制、美味、且营养而感到惊奇!

## 烘烤红椒鹰嘴豆泥

大约2杯量 (8个1/4杯的食用份量)

将鹰嘴豆泥抹在全麦的口袋饼或当蔬菜的沾酱吃。这个版本比多数市售的种类脂肪成分较低, 对降低荷尔蒙依赖型的癌症风险和保持您的免疫系统运作的顺畅很重要。

- 1罐15盎司的鹰嘴豆或1.5杯煮熟的鹰嘴豆
- 1汤匙的中东芝麻酱
- 1/4杯柠檬汁
- 3根青葱, 切碎
- 1汤匙切碎的大蒜 (大约3瓣)
- 1茶匙小茴香粉
- 1/2茶匙黑胡椒
- 1/2杯烘烤的红椒, 包含水分

如果使用罐头鹰嘴豆, 要先滤出并保留液体, 豆子要冲水。把豆子、中东芝麻酱、柠檬汁、青葱、大蒜、小茴香、黑胡椒、和烘烤的红椒放进食物调理机或果汁机搅拌直到均匀细腻。视粘稠度需要加入豆子的液体; 如果用煮熟的子的话加水或素高汤。

每1/4杯的食用份量: 80卡路里、2.1克脂肪、0.3克饱和脂肪、脂肪供能比23.3%、0毫克胆固醇、3.9克蛋白质、12.5克碳水化合物、1.4克糖、2.8克纤维、32毫克钠、36毫克钙、1.6毫克铁、23.5毫克维生素C、299微克beta胡萝卜素、0.4毫克维生素E

食谱由珍妮佛·瑞莉营养师提供

## 黄瓜芒果和菠菜沙拉

10到12人份

这份沙拉提供芒果中的beta胡萝卜素和菠菜中的叶黄素。这些营养素在类胡萝卜素家族里是表亲也是重要的抗氧化剂。除了癌症预防和存活外, 叶黄素在眼睛的健康上也扮演重的角色。

- 1袋或1把新鲜菠菜
- 1个芒果, 去皮, 切成一口大小的块状
- 1个大的黄瓜, 去皮切条
- 6颗青葱, 切细丝
- 1/2杯切碎的新鲜罗勒
- 1颗青檬的汁
- 1/2杯加味的米醋
- 适量现磨的黑胡椒粉

洗净菠菜并沥干, 需要的话撕成一口大小的片状并放进一个大的盆子里。在一个中型盆里轻拌芒果、黄瓜、青葱、和罗勒。加入青檬汁和醋, 搅拌均匀。将芒果混合物摆放在菠菜上, 洒上黑胡椒。

每份食用份量 (食谱的1/10): 45卡路里、0.3克脂肪、0克饱和脂肪、脂肪供能比5.5%、0毫克胆固醇、1.5克蛋白质、10.9克碳水化合物、7.4克糖、1.7克纤维、219毫克钠、50毫克钙、1.3毫克铁、19.1毫克维生素C、2134微克beta胡萝卜素、1毫克维生素E

食谱由艾美·拉诺博士提供

## 随意蔬菜椰奶咖喱

6人份

下列的蔬菜为最适用的, 但任何您手边有的蔬菜都可以配椰奶和香料来使用。如果您决定用椰奶, 请注意此产品的脂肪含量较高, 所以要少用。尝试用低脂椰奶来取得椰奶中甜甜的坚果味道, 而不必有所有的脂肪。菜花、西葫芦、和红薯是其它美味的选择。这是个能用掉快过鲜的或冷冻蔬菜的好办法! 配米饭或您最喜欢的全谷类食用。

- 1杯干的 (生的) 糙米
- 2杯水
- 1个大的洋葱, 切丝
- 4瓣大蒜, 切碎 (大约4茶匙)
- 3根大的胡萝卜, 切块
- 1/4杯素高汤或水
- 1.5汤匙咖喱粉



- 1茶匙小茴香粉
- 1/2茶匙黄姜粉
- 一小撮红辣椒粉
- 1个中型马铃薯, 切块 (去不去皮随意)
- 3杯切碎的羽衣甘蓝
- 2杯切碎的西兰花或1包10盎司的冷冻碎西兰花
- 8个洋菇, 切片
- 1罐15盎司的鹰嘴豆, 冲洗并沥干, 或1.5杯煮熟的鹰嘴豆
- 1杯新鲜或冷冻的豌豆
- 1杯低脂椰奶或1杯植物奶加上1茶匙椰子精
- 3汤匙低盐酱油

将米饭加水在中号锅中煮沸, 转小火加盖滚到水分都被吸收 (大概30分钟)。

在一个大锅中用素高汤或水, 中火翻炒洋葱、大蒜、和胡萝卜直到洋葱变透明。加入咖喱粉、小茴香粉、黄姜粉、和红辣椒粉。煮2到4分钟, 经常搅拌。加入马铃薯、羽衣甘蓝、绿花椰菜、洋菇、豆子、豌豆、和椰奶或植物奶混合物。加盖转中小火。滚10到20分钟, 偶尔搅拌直到马铃薯可以很容易被叉子穿透。上菜前洒上酱油。

每份食用份量 (食谱的1/6): 320卡路里、5.2克脂肪、2.5克饱和脂肪、脂肪供能比14.7%、0毫克胆固醇、12.3克蛋白质、59.3克碳水化合物、5.9克糖、12.3克纤维素、407毫克钠、115毫克钙、4.7毫克铁、37.7毫克维生素C、6312微克beta胡萝卜素、1.7毫克维生素E

食谱由珍妮佛·瑞莉营养师提供

## 多彩玉米萨尔萨酱

4.5杯的量 (18个1/4杯的食用份量)

这份充满营养的萨尔萨酱由玉米增加纤维素, 洋葱提供二丙烯硫, 而番茄带来番茄红素, 全都是抗癌的成份。搭配烤薯片、塞进墨西哥捲饼、或放在一层新鲜绿叶菜上享用。

- 1杯新鲜或冷冻的玉米粒
- 2个中号番茄, 切小块
- 1/4杯切碎的红洋葱 (大约1/2个中型红洋葱)
- 1/4杯切碎的青椒 (大约1/2个中型青椒)
- 1/4杯切碎的橘椒 (大约1/2个中型橘椒)
- 10片新鲜罗勒叶, 切碎
- 1颗青檬的汁
- 3汤匙米醋或苹果醋

如果使用新鲜玉米, 在滚水中川烫3分钟后过冷水。如果使用没完全退冰的冷冻玉米, 在滚水中川烫2分钟后沥干或微波直到退冰为止。在一个大盆子里, 结合所有材料, 放置15到20分钟让味道成形。在室温享用。

每1/4杯的食用份量: 13卡路里、0.1克脂肪、0克饱和脂肪、脂肪供能比7.5%、0毫克胆固醇、0.4克蛋白质、3克碳水化合物、1.1克糖、0.5克纤维素、1毫克钠、4毫克钙、0.1毫克铁、13.6毫克维生素C、88微克beta胡萝卜素、0.1毫克维生素E



食谱由珍妮佛·瑞莉营养师提供

## 低脂酪梨酱

2.5杯量 (10个1/4杯的食用份量)

这份酪梨酱中的豌豆能帮助降低脂肪含量且其富含抗癌的纤维素。纤维素能帮助您的身体排除多余的胆固醇和致癌的化合物, 不然会被再吸收进入您的血流中。尽管加了豌豆, 这份酪梨酱还是有很大一部份的热量来自于脂肪。然而, 总脂肪含量和卡路里还是很低的, 而且配着烤薯片吃做为低脂蔬食的一部分, 其总脂肪摄取将仍在建议范围内1杯冲洗过並瀝乾的罐頭豌豆或1杯新鲜或冷冻的豌豆。

1杯冲洗过并沥干的罐頭豌豆或1杯新鲜或冷冻的豌豆

1个熟的酪梨

1/2杯中度辣味萨尔萨酱 (市售的种类或参考第17页的多彩玉米萨尔萨酱)

1瓣大蒜, 切细碎, 或1茶匙市售大蒜碎

1根青葱, 切碎 (可选)

1个柠檬的汁

1/2茶匙小茴香粉

1汤匙切碎的新鲜香菜 (可选)

1/4茶匙或适量的盐

1/4茶匙或适量的黑胡椒

如果使用新鲜或冷冻豌豆, 在滚水中川烫2分钟直到软化, 然后过冷水沥干。酪梨去皮, 切大块。将酪梨和豌豆用马铃薯捣碎器或叉子一起碾碎, 或如果想要非常均匀细腻的口感的话用食物调理机。加入萨尔萨酱、大蒜、青葱 (有使用的话)、柠檬汁、小茴香、和香菜 (有使用的话) 一起搅拌。加入盐和黑胡椒。

每1/4杯的食用份量: 45卡路里、2.7克脂肪、0.4克饱和脂肪、脂肪供能比53.5%、0毫克胆固醇、1.3克蛋白质、4.9克碳水化合物、1.3克糖、2.1克纤维素、227毫克钠、12毫克钙、0.5毫克铁、6.1毫克维生素C、118微克beta胡萝卜素、0.5毫克维生素E

食谱由艾美·拉诺博士提供



素、1.3毫克维生素E

食谱由珍妮佛·瑞蒙营养师提供

## 简单豆沙拉

大约10个1杯的食用份量

这份沙拉的简便和广泛的喜爱和接纳度让它成为「生命的饮食」里的经典菜肴。它还含有大量的纤维素能帮助将致癌物和多余的胆固醇和荷尔蒙排出体外，帮助提升整体健康。

1/2杯低脂的意大利沙拉酱

1罐15盎司的大红豆，冲洗沥干，或1.5杯煮熟的大红豆

1罐15盎司的芸豆，冲洗沥干，或1.5杯煮熟的芸豆

1罐15盎司的黑眼豆，冲洗沥干，或1.5杯煮熟的黑眼豆

1包10盎司的冷冻利马豆（最好是Fordhook品牌的利马豆），完全退冰，或1.5杯煮熟的利马豆，或1.5杯煮熟的去壳毛豆

1杯冷冻玉米，完全去冰，或煮熟的新鲜玉米，待凉

1个大的红椒，去籽切小块

1/2个中型紫洋葱，切小块

1茶匙盐，或适量

1茶匙黑胡椒，或适量

将所有材料混合，在室温下或冷藏后享用。可以盖盖后在冰箱里存放数日。

每食用份量（食谱的1/10）：183卡路里、3克脂肪、0.5克饱和脂肪、脂肪供能比14.6%、0毫克胆固醇、9.9克蛋白质、31克碳水化合物、2.9克糖、8克纤维素、539毫克钠、43毫克钙、2.7毫克铁、36.7毫克维生素C、311微克beta胡萝卜素、0.8毫克维生素E

食谱由珍妮佛·瑞莉营养师制作

## 羽衣甘蓝番茄橄榄笔管面

四人份

羽衣甘蓝在这份很有风味的搭配里提供了很容易吸收的钙质和异硫氰酸酯，有很强的抗癌效果。

1个中型的洋葱，切碎

1/4杯素高汤或水

1把羽衣甘蓝，切或剥成大约1吋大小的片（切碎大约5杯）

2罐14.5盎司的切碎番茄，最好是火烤的，不沥水，或3杯

新鲜切碎的番茄加1/2杯水或素高汤

1/2杯卡拉玛塔橄榄，去籽切片

1汤匙切碎的新鲜意大利香菜

8盎司干的全麦笔管意大利面

1/4杯无奶（全素）帕玛森奶酪替代品或营养酵母（可选）

用素高汤或水中火翻炒洋葱3分钟。加入羽衣甘蓝和番茄和其

## 三色豆辣酱炖菜

大约8个1杯的食用份量

这份多彩的辣酱炖菜只需要30分钟就能做好，而且富含纤维素，不只能帮助加强免疫功能也能将体内循环中多余的荷尔蒙和致癌物排除，因此降低癌症风险。配糙米或温热的墨西哥薄饼和绿叶沙拉吃。

2杯水，分成1/2杯+1/2杯+1杯

1颗大的洋葱，切碎（大约2杯）

1茶匙小茴香子

6瓣大蒜，切或辗至非常碎

1个青椒，去籽并切碎

1杯压碎的番茄或番茄酱

2汤匙辣椒粉

1罐15盎司的黑豆，保留水分，或1又1/2杯煮熟的黑豆加1/2杯的水或素高汤

1罐15盎司的大北豆，保留水分，或1又1/2杯煮熟的大北豆加1/2杯的水或素高汤

1罐15盎司的红豆，保留水分，或1又1/2杯煮熟的大北豆加1/2杯的水或素高汤

将1/2杯水在大锅中加热。加入洋葱和小茴香子，大火炒，经常搅拌，直到洋葱变软，大概3到5分钟。如果洋葱开始粘锅就再加一点水。加入大蒜、青椒、和1/2杯的水。转中火煮3分钟，偶尔搅拌。加入番茄或番茄酱、辣椒粉、和剩下的1杯水。加盖炖煮5分钟。加入豆子和其水分。加盖留个缝，炖煮15分钟。

每1杯的食用份量：174卡路里、1克脂肪、0.2克饱和脂肪、脂肪供能比5.1%、0毫克胆固醇、10.8克蛋白质、32.5克碳水化合物、3.7克糖、8.3克纤维素、395毫克钠、96毫克钙、3.9毫克铁、16.8毫克维生素C、328微克beta胡萝卜素

水分。滚开后换小火，加盖炖煮20分钟。加入橄榄和意大利香菜，煮5分钟。同时，根据包装指示煮熟意大利面。沥干水分并盛到碗中。加入羽衣甘蓝混合物，轻轻搅拌。

每食用份量（食谱的1/4）：281卡路里、3.3克脂肪、0.5克饱和脂肪、脂肪供能比10.5%、0毫克胆固醇、12克蛋白质、57.6克碳水化合物、8.3克糖、8.7克纤维、497毫克钠、166毫克钙、5毫克铁、53.9毫克维生素C、6796微克beta胡萝卜素、2.9毫克维生素E

食谱由艾美·拉诺博士提供

## 莓果苹果酱

4个1/2杯的食用份量

这份苹果酱可以热食或冷食。莓果赋予这份苹果酱深红或紫色且增加了大量的花青素。花青素是一种强效抗癌的抗氧化剂。

2杯去皮去芯切碎的苹果

2杯新鲜或冷冻的（未添加糖的）草莓、蓝莓、或覆盆子

1/2杯冷冻浓缩苹果汁

1茶匙肉桂粉

在一个中型的酱锅中混合所有材料。煮开后加盖，用非常小的火煮大约25分钟，或直到苹果用叉子穿透感觉软化。轻轻用马铃薯碾碎器碾碎，或想要的话可以用食物调理机搅碎。

每1/2杯的食用份量：108卡路里、0.4克脂肪、0克饱和脂肪、脂肪供能比3.5%、0毫克胆固醇、0.8克蛋白质、26.9克碳水化合物、20.1克糖、2.7克纤维、11毫克钠、29毫克钙、0.9毫克铁、49.2毫克维生素C、13微克beta胡萝卜素、0.4毫克维生素E

食谱由珍妮佛·瑞蒙营养师提供

## 巧克力慕斯或巧克力慕斯派

10人份

在适量的摄取下，相对于高脂肪高卡路里的法式美食，这是个较健康的版本。巧克力所含的没食子酸和表儿茶素都是酚类化合物，是预防癌症的重要抗氧化剂。康乃尔大学的研究人员发现可可所含的抗氧化剂比红酒多将近两倍，比绿茶多将近三倍。

1杯半甜的巧克力片

1杯植物奶，如豆浆或米浆

2盒12.3盎司的低脂嫩豆腐

1茶匙香草精

1个现成的麦粉饼干派皮（连派盘）（可选）

10个草莓，切块

10片薄荷枝叶做装饰（可选）

将巧克力片和植物奶装入可微波的碗中，微波1分钟。放置2分钟。将豆腐、香草精、和巧克力片/植物奶混合物放进食物调理机或果汁机，搅拌直到均匀细腻。倒入麦粉饼干派皮中（如果选用的话），或小的个人用的碗碟中。在冰箱中冷藏2小时或冷冻30分钟。放上草莓和薄荷叶（如果选用的话）。

变化版：当您把豆腐和巧克力一当您把豆腐和巧克力一起搅拌的时候，在果汁机或食物调理机中加入切块的香蕉。

每食用份量（食谱的1/10）：125卡路里、6克脂肪、3.1克饱和脂肪、脂肪供能比43.5%、0毫克胆固醇、6克蛋白质、14.1克碳水化合物、10.5克糖、1.5克纤维、75毫克钠、63毫克钙、1.4毫克铁、7.2毫克维生素C、7微克beta胡萝卜素、0.5毫克维生素E

食谱由艾美·拉诺博士提供

## 综合莓果香蕉果昔

4人份

果昔中的冷冻莓果能添加纤维素、口味、和冰凉感，更不用说那些大量的抗癌化合物！

1根香蕉

1杯冷冻的综合莓果（覆盆子、蓝莓、草莓）

1杯强化的香草植物奶

2汤匙枫叶糖浆（可选）

2汤匙钙强化的浓缩柳橙汁

在果汁机中放入所有材料。高速搅拌直到均匀细腻，其间偶尔暂停果汁机，并用橡皮刮刀将没打到的水果刮到果汁机中心。

每食用份量（食谱的1/4）：107卡路里、1.4克脂肪、0.2克饱和脂肪、脂肪供能比11.5%、0毫克胆固醇、3.3克蛋白质、22.3克碳水化合物、12.9克糖、3.7克纤维、36毫克钠、130毫克钙、1毫克铁、33.1毫克维生素C、24微克beta胡萝卜素、1.3毫克维生素E

食谱由艾美·拉诺博士提供



# 责任医师协会

PCRM.ORG

5100 WISCONSIN AVE., NW, SUITE 400  
WASHINGTON, DC 20016

## 关于责任医师协会

由于美国每年有超过160万人被诊断患有癌症, 加上全球其它国家有更多的案例, 我们迫切需要对抗这种疾病的新方法。责任医师协会为了向大众科普健康的饮食如何能保护我们不受癌症的侵袭, 以及帮助我们在万一确诊癌症后重拾健康, 制作了许多资料和计划。

## 资讯是关键

多数的美国人还未了解关于营养和癌症关联性的事实。美国国际民意研究公司的民意调查发现多数人对饮食和癌症的关联并不熟悉。

## 将讯息传达出去

责任医师协会传播能降低癌症风险, 以及关于饮食和其它因素如何能帮助癌症确诊后的存活的相关资讯。重要的资讯已经通过书册、电视广告、网站、和我们的「生命的饮食」营养和烹饪课程传播至数百万个人和家庭的手中。

责任医师协会也进行临床研究、举办国内科学会议、和为上千位的医疗专业人士提供文献和资源。「生命的饮食: 癌症计划」中的营养和烹饪课程在国内超过100个城市都有授课, 帮助上万人了解他们餐盘的力量。这个课程提供营养学教育和社会支持。配合这个课程我们开发了两个资源: 「The Cancer Survivor's Guide: Foods That Help You Fight Back」一书和其附带的DVD组, 和「Eating Right for Cancer Survival」一书, 也因此在家就能接收到这强而有力的营养讯息。这些资源您可以在[www.PCRM.org/shop/](http://www.PCRM.org/shop/)找到。



## 您的帮助使之可行!

任何贡献都能有非常强大的改变。如果您愿意支持我们通过营养学教育和研究来推广癌症预防和存活的工作, 请在网上 ([www.PCRM.org](http://www.PCRM.org)) 捐助, 来电202-527-7304捐助, 或邮递至本页上方的地址。联手合作我们将能打赢这场对抗癌症的战争!