

《日本民众防癌抗癌饮食》

图书基本信息

书名：《日本民众防癌抗癌饮食》

13位ISBN编号：9787509136676

10位ISBN编号：7509136679

出版时间：2010-5

出版社：叶加南、马永华、陶沙燕 人民军医出版社 (2010-05出版)

页数：104

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《日本民众防癌抗癌饮食》

前言

据统计，2008年日本人口的平均寿命为82.67岁，这在世界各国人口的平均寿命中名列第一。其中，女性的平均寿命为86.05岁，男性为79.29岁。值得一提的是，日本女性的平均寿命已经是连续24年保持着世界第一。现在日本100岁以上的老寿星已达4万多人。日本国立长寿医疗中心研究所的专家认为，日本人的长寿与一日三餐的饮食方式有着密切的关系。近年来，“日本式的饮食方法”已被世界各国所注目。为此，我们将日本民众的饮食习惯进行了归纳和整理，大致有以下几个特点。

食物新鲜：食物在收获并制作成食品后立即食用，尽量保留食物的原汁原味，例如新鲜生鱼片、新鲜肉类、新鲜蔬菜、新收割的大米、小麦面等。

口味清淡：做菜时尽量少放作料，而经常用海带粉或海鱼粉来替代食盐和糖。日本民众都在努力按照中央卫生部的要求去做，尽量将每天的摄盐量降到6克以下。

以素为主：大多数50岁以上的中高年者都不吃大鱼大肉，平时的副食品以各种蔬菜、海藻类、豆制品、香菇类为主。另外，晚餐的荤菜尽可能吃鱼不吃肉。

品种多样：每天的食物品种尽量达到30种以上，并注重食物种类的搭配(蔬菜与荤菜的搭配比例为8：2)，以达到营养平衡的目的。

食不过饱：大多数中老年人在就餐时都注意不吃得过饱，一般维持在八分饱，并且习惯于细嚼慢咽。然而，尽管如此，日本目前仍有300多万名癌症患者，每年新增癌症患者有60多万人，而在同一年里去世的癌症患者达32万多人。其中的一个原因是，部分民众的饮食习惯渐渐倾向于欧美化，因此大肠癌、乳腺癌、肺癌等发病率也就有了大幅度的增长。这些又从反面说明，癌症的发生与每天的饮食习惯之间有着千丝万缕的联系。随着医学科学的进步，对癌症的研究已经有了不少新的进展，癌症患者的5年治愈率也有了很大的提高。但是要想完全控制住癌症的发生，目前还不大可能。这是因为除了不良的饮食习惯之外，环境污染、吸烟、食品添加剂、大量的紫外线照射以及精神上的各种压力等都是造成癌症的原因，而要想把这些致癌因素全部从日常生活中排除几乎是不可能的。但是，用科学的方式来指导我们每天的饮食生活，是完全能够做得到的，而且这也是防癌抗癌最有效的方法之一。只要持之以恒地去做，谁都有可能把自己原本不够强壮的身体转变成不容易患癌症的强壮体质。近年来，日本的抗癌专家们对日常生活中常用的食物进行了深入的研究，结果发现有的食物所含的成分能够直接打击癌细胞，例如花菜里含有的“萝卜硫素”就有这样的作用。也有的食物，例如酸牛奶，能够消灭可能导致胃癌的“凶恶敌人”——幽门螺杆菌。还有的食物，例如咖啡，所含的咖啡因与抗癌化学药物一同使用时可以大幅度地提高药物的功效。更有不少食物虽然不能直接打击癌细胞，也不能抑制细菌与病毒，但是可以提高人体的免疫力。换句话说，就是可以通过增强人体的抵抗力来与癌细胞作“斗争”，从而预防了癌症的发生。由于在日本普及了科学的饮食知识，民众的体质有了明显的改善。东京国立癌症中心最近公布的一份调查报告表明，1990年到2005年这15年里，日本75岁以下的癌症患者病死率每年减少1%。今后的目标是：到2015年将癌症病死率减少20%。日本专家认为，对于防癌抗癌的群众运动所取得的这些成绩，饮食疗法具有不可忽视的功劳。日本是中国一衣带水的邻邦。中国和日本民众的体质与生活习惯都有很多相近之处，因此“日本式的饮食方法”对中国民众一定有参考价值。这一次，我们将日本抗癌专家经过科学研究证明有防癌抗癌作用的35种食物以及35项日本民间的防癌抗癌小知识汇集起来，介绍给国内的读者。如果这本小册子能在防癌抗癌方面给大家一点帮助的话，我们将会感到十分欣慰。在本书的编写过程中，日本昭和药科大学高野昭人准教授、北京中国医学科学院肿瘤医院谭颖波教授都为我们提出了宝贵的意见，在此一并致谢。

《日本民众防癌抗癌饮食》

内容概要

《日本民众防癌抗癌饮食》精选日本抗癌专家经过科学研究证明有防癌抗癌作用的35种食物以及日本民间广为认同的35项防癌抗癌小知识，指导读者用科学的方法安排我们每天的饮食，从而达到防癌抗癌的目的，帮助人们实现健康长寿的愿望。

日本是世界人均期望寿命最长的国家之一。近年来日本的抗癌专家们对日常生活中常用的食物进行了深入研究，发现有的食物能够直接打击机体内的癌细胞，有的食物能够消灭可能致癌的细菌、病毒，有的食物可以大幅度地提高药物的功效，有的食物可提高人体的免疫力。《日本民众防癌抗癌饮食》适于所有热爱自己和家人健康的人们以及基层营养工作者阅读参考。

《日本民众防癌抗癌饮食》

作者简介

叶加南，南京中医药大学毕业，曾留学日本获博士学位。医疗法人松翁会东洋医学研究所副所长，中医师。马永华，南京医科大学毕业，曾留学日本获博士学位。南京中医药大学教授，中西医结合专家。陶沙燕，南京师范大学毕业，通晓英语、法语和俄语。曾赴日本考察，热心研究日本料理和饮食疗法。

《日本民众防癌抗癌饮食》

书籍目录

一、防癌抗癌食物(一)主食1.荞麦面2.小麦麸皮3.薏苡仁4.芝麻5.蚕豆6.毛豆7.大豆(二)蔬菜1.萝卜2.菠菜3.南瓜4.救急菜5.包菜6.花菜7.胡萝卜8.甘蓝菜9.西红柿10.香菇类11.海藻类(海带、海带芽、裙带菜、紫菜)(三)水果1.白兰瓜2.油梨3.香蕉4.草莓类水果5.猕猴桃6.苹果7.白果与核桃(四)饮料1.牛奶2.酸牛奶3.红葡萄酒4.咖啡5.绿茶(五)其他1.生姜2.咖喱粉3.大蒜4.甘草5.橄榄油二、防癌抗癌小知识(一)基础知识1.癌症是一种什么样的疾病2.什么是预防癌症“十二条”3.癌症会传染与遗传吗4.日本癌症患者的人数是在减少，还是在增加5.日本癌症患者增多的原因6.为什么40岁以上的成年人应该接受每年一次的癌症普查7.每天充足的睡眠是预防癌症的有效方法之一8.厨房里的防癌抗癌料理法9.人体免疫力的提高有利于癌症的预防与治疗10.净化血液，防癌抗癌11.防癌抗癌的低盐饮食12.每天的主食是吃米饭好？还是吃面包好13.不良饮食习惯可能会导致癌症14.过量食盐与幽门螺杆菌是导致胃癌的两大“凶手”15.过度饮酒(同时吸烟)会导致大肠癌的发病率升高2倍16.长期过量吃肉会使大肠癌发生的危险度升高17.为什么日本人的平均寿命是世界第一(二)预防癌症知识1.吃哪些食物能够预防皮肤癌2.吃哪些食物能够预防胆囊癌、胆管癌3.吃哪些食物能够预防肝癌4.吃哪些食物能够预防前列腺癌5.吃哪些食物能够预防肺癌6.吃哪些食物能够预防宫颈癌和卵巢癌7.吃哪些食物能够预防乳腺癌8.吃哪些食物能够预防大肠癌9.吃哪些食物能够预防食管癌和胃癌(三)抗癌知识1.癌症可以“完全治愈”吗2.什么是“与癌症和平共处”的治疗法3.癌症患者在放射线和化学治疗中的饮食疗法4.多吃大豆食品和蔬菜能够防止癌症复发5.癌症患者是吃白米饭好，还是吃糙米饭好6.癌症患者应该大量食用蔬菜与水果，这有科学根据吗7.癌症患者一天需要吃几个鸡蛋？吃什么样的鸡蛋8.癌症患者应该少吃肉类和鱼类食品吗9.“汤壶加温疗法”能减轻晚期癌症患者的症状参考文献

《日本民众防癌抗癌饮食》

章节摘录

插图：爱吃海带的冲绳县居民癌症发病率低凡是到日本访问过的人都知道，日本人的饮食种类中海藻类食品占很大的比例。如作为主食常吃的饭团子的外面都包着一层紫菜，每天喝的酱汤里几乎都有裙带菜。为了防治高血压与动脉硬化，日本人常喝海带茶，酱小菜中也常用海带芽和裙带菜作为原料。逢年过节时，日本的百货店里陈列有包装讲究的高级紫菜，以供顾客作为礼品选用。冲绳县是日本南端的群岛(琉球群岛)。据日本中央卫生部1996年的调查统计，发现冲绳县是日本癌症死亡率最低的县。具体地说，日本平均每10万人中有220.4人患癌症的话，那么冲绳县仅为157.8人，显然比日本的平均值要低得多。冲绳居民爱吃海带。据统计，冲绳县的海带消费量为日本第一。该县居民一天的海带摄入量比日本各县平均数量高出1倍左右。冲绳居民善于采用海带、裙带菜等海藻类食物制作各种各样的冲绳料理。最有代表性的一种是采用切成丝的干海带，加上猪肉和药蕈(又称魔芋)，先炒后煮而成，味道鲜美，当地人称之为“古朴伊里鸡”。日本各地居民都有用海带或裙带菜煮成的汁来制作各种料理的习惯，而煮成汁后的海带或裙带菜往往丢弃不用。可是冲绳县的居民惜之如宝，将这些煮后的海藻类也几乎全部吃下肚去。这一点是不是应该引起我们的重视呢？现在，冲绳县是日本平均寿命最长的县。抗癌专家认为该县人口的长寿以及癌症发病率低，很可能与爱吃、常吃海带等海藻类食物有密切关系。这种推测要想变为肯定的结论，还需要做更深一步的调查研究。海藻类食物抗癌成分的科学研究日本北里大学的山本一郎教授将大白鼠分成七个组，接着将海带、裙带菜等六种海藻类食物磨成粉末，以2%的比例将其拌入饲料中，每天喂饲第一至第六组的大白鼠。而喂饲第七组的大白鼠的饲料，只是不含海藻类的普通饲料。到了第27天，给所有七个组的大白鼠都喂饲致癌物质到了第211天，将全部大白鼠处死，解剖之后进行观察研究，发现只喂普通饲料的第七组的大白鼠的癌症发病率达到69%，而喂以海藻类食物的前六组大白鼠的癌症发病率都在50%以内。京都府立医科大学的西野辅翼教授通过多年的研究，证实海藻类食物中有两种抗癌成分。一种是“岩藻黄素”，即裙带类、海带类、紫菜中带有的一些黑色的成分；另一种抗癌成分是“褐藻糖胶”，它富含于褐色海藻类食物中，其主要成分就在这些海藻类表面的黏滑部分。海藻类食物的有效利用法在日本，海藻类植物有天然长成的，也有人工养殖的。据分析，两者的成分相差并不大。日本人在食用方法上很会动脑筋，除了用新鲜海藻类做成色拉以外，还有煮、炒、炸等料理法，为的是做得美味一些，尽量多吃一些。其中使用最多的方法是将裙带菜加上豆腐、酱、大葱等做成酱汤。许多日本家庭还习惯在做菜或煮汤时，取上一大块2小时前泡入水中的海带放入锅里一起煮，大约20分钟后将海带取出扔入垃圾箱(当然冲绳的居民是不会扔弃的，这在前面已经说过了)。专家建议大家将各种海藻类食物配合起来吃更好，坚持每天都吃一些，做到细水长流。海藻类食物每天的食用量为：海带4厘米×4厘米大小的一块；紫菜10厘米×10厘米大小的3~4张。专家提醒，要注意不要食用过多的海带，因为海带中含有大量的碘，过量摄取可能会造成甲状腺功能降低。注：在我国民间，海藻类用来预防和治疗疾病的经验也很丰富。中医认为，海藻类具有“软坚散结”的作用。意思是说，吃了海藻类食物后可以将体内异常的肿块变软，或者变小。南京的叶桔泉医师在20世纪70年代曾用紫菜配合中药“防风通圣散”治疗了数十例体表的良性肿瘤，其中有纤维瘤，也有脂肪瘤，属于“实证”的患者都收到了不错的效果。其中有一位60多岁的男子，臀部(肛门附近)长一肿块，如栗子大，他按叶医师的关照，连吃了一个半月的紫菜汤(尽可能多吃)后，臀部的肿瘤居然全部消失了。

《日本民众防癌抗癌饮食》

编辑推荐

《日本民众防癌抗癌饮食》：日本是中国一衣带水的邻邦。中国和日本民众的体质与生活习惯都有很多相近之处，因此“日本式的饮食方法”对中国民众一定有参考价值。在《日本民众防癌抗癌饮食》中，作者将日本抗癌专家经过科学研究证明有防癌抗癌作用的35种食物以及35项日本民间的防癌抗癌小知识汇集起来，介绍给国内的读者。希望能在防癌抗癌方面给大家一点帮助。只要持之以恒地去做，谁都有可能把自己原本不够强壮的身体改良成不容易患癌症的强壮体质。

《日本民众防癌抗癌饮食》

精彩短评

- 1、他人的研究成果还是值得参考借鉴的。
- 2、人均寿命放在那里，就不用再多说什么了

《日本民众防癌抗癌饮食》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com