



这些蔬菜可抗癌

<http://www.firstlight.cn> 2010-12-13

番茄：前列腺癌、乳腺癌

番茄中含有的番茄红素能促进一些具有防癌、抗癌作用的细胞素的分泌，激活淋巴细胞对癌细胞的溶解作用。它又是很强的抗氧化剂，可杀死人体内能导致老化的自由基。研究表明，摄入适量的番茄红素可降低前列腺癌、乳腺癌等癌症的发病率，并对胃癌、肺癌有预防作用。

红薯：结肠癌、乳腺癌

红薯中含有一种叫去氢表雄酮的化学物质，可以用于预防结肠癌和乳腺癌。

胡萝卜、南瓜：肺癌

胡萝卜、南瓜等蔬菜中的胡萝卜素能够通过清除体内自由基，预防肺癌的发生。绿色蔬菜、红色蔬菜中含有的类黄酮类化合物能显著增强体内巨噬细胞功能，提高机体免疫力，也有较强的抗癌功效。

甘蓝：胃癌

甘蓝类蔬菜中含有的硫甙葡萄糖甙类化合物，对于人体内一种能起到解毒作用的酶，具有诱导作用。经常食用，可预防胃癌、肺癌、食道癌及结肠癌的发生。

大蒜：结肠癌

经常食用大蒜，可使患结肠癌的风险降低30%。

茭白、芹菜：大肠癌

茭白、芹菜等是富含纤维的蔬菜，进入肠道后，可加快其中食糜的排空速度，缩短食物中有毒物质在肠道内滞留时间，促进胆汁酸排泄，对预防大肠癌极为有益，普通人每天要吃一斤。

[存档文本](#)