



## 专家推荐最有防癌抗癌效果的食物

<http://www.firstlight.cn> 2007-05-28

科技日报2007年5月28日报道 据德国电视周刊TV14近日介绍，加拿大蒙特利尔大学的两位分子医学专家对癌症的研究发现，许多癌症是由于饮食不当引起的，而正确的饮食可以大大降低患癌症的风险，将癌细胞消灭在萌芽状态。

加拿大蒙特利尔大学的分子医学专家理查德·贝利沃教授和丹尼斯·金格拉斯博士研究发现，全球每年有近1000万人患上癌症，其中1/3的直接与饮食不当有关。在所有的癌症死亡病例中，约90%的是消化系统的癌症，如食道癌、胃癌和直肠癌。贝利沃教授称：“肿瘤的形成与所供应的养分密切相关，肿瘤需要形成自己的血管系统，以便进一步向健康组织扩散。肿瘤血管组织又称为血管源，人体通过每天摄入各种少量的抗血管源分子，就可以阻止肿瘤血管的形成。”

在我们日常生活中，许多食物含有抗血管源分子成分，专家建议每天尽可能地混合吃5种含有这种成分的食物，这样可以大大降低患癌症的风险。专家推荐下列最有防癌和抗癌效果的食物，它们是：覆盆子果及其果酱、橄榄油、绿茶、西红柿、全麦面包、洋葱及大蒜、各种鱼、卷心菜、柠檬、红葡萄酒和黑巧克力。覆盆子果可以破坏肿瘤血管的形成，橄榄油能遏制肿瘤的发展，绿茶有预防多种癌症的功效，洋葱和大蒜有预防胃癌和前列腺癌的作用，卷心菜则能预防乳腺癌和膀胱癌，红葡萄酒能减少得口腔和食道癌的风险。

[存档文本](#)