

一套抗癌食物的综合评分表

现在网络媒体十分发达，因此你无论什么时候，似乎都能看到一些所谓的「明星抗癌食物」，肿瘤在这一刻仿佛已经被中国人治愈，只要疯狂地吃某种食物就可以预防肿瘤，甚至治好已经发生的肿瘤。

这样的新闻故事往往是这样的，某个很善良的妈妈，经常熬夜加班吃外卖、心情抑郁然后得了肿瘤，到了医院被告知已经是晚期，医生已经建议她放弃手术和化疗，劝她回家保守治疗，没想到她回到家之后，吃了某种神奇的食物，然后身体竟然一天比一天好了起来，一年后再回到医院复查的时候，医生神奇地发现，咦，肿瘤怎么都消失了！太神奇了！

这样的故事看起来非常荒唐，但是它充斥在网络各个角落，最有名的要数前些年曾经红极一时，最后被证实完全捏造的「张悟本」吃绿豆事件。当时吃绿豆可谓红极一时，大江南北长城内外绿豆的价格都快涨疯了，大妈们恨不得把市场的绿豆全买回家，煎炒烹炸一顿吃。

张悟本很理解老百姓的心理，大家在所谓的「癌症」高发的刺激下，都想做点什么，但是正规的专家们也没有给出更可信的方案，所以他们只好听信网络的谣言。大妈们会想啊，不管信不信他，绿豆总之是个正经食物，也没说吃绿豆多了能吃坏，食疗嘛，总是有百利而无一害的，吃！更何况，「张老师」讲

得很有道理啊！虽然没有给出任何文献，但是阴阳五行分析得头头是道。

后来造假事件被揭露之后，绿豆的价格一落千丈。即使没有了绿豆，还有各种神奇的海藻、香菇层出不穷，人们越来越难以判断到底该吃什么。

其实要我说，目前没有一样食物是认为有所谓的抗癌奇效的，这是因为不同部位的肿瘤，甚至不同病人的同一种肿瘤，都是完全不同的。我们的研究人员曾经做过一个实验，他们把肝癌组织切出一个 1 厘米见方的方块，然后把这个方块平均切成了一百块，之后把这一百块肝癌组织分别进行全基因组的高通量基因测序。之后把基因序列完全一致的标成同一个颜色，最后发现呢？

几乎看到了五六十种颜色，也就是说，在一个这么小的肿瘤里面，每一个区域还都有如此大的差别。那么放大到整个肿瘤，就犹如百花齐放一般，能感受到肿瘤形成了不同的国度、地貌和自己不同的文化。

对于这样一种复杂的东西，用单纯的一个食物就能对抗？食物当中，可能蕴含着大量的营养物质，也许能够抗氧化，也许能够促进 DNA 的修复，也许能够减轻肥胖，从而降低肿瘤的风险。但是无论如何，这些食物也只能起到辅助作用，并不是像传说中说的那样神奇。

与其迷信一种食物，还不如坚持一份健康的食谱，规律的锻炼，健康的心态，那才是我们抗癌的真正法宝。

在我看来，正规的专家们不能再想着天天辟谣了，说人家这个不对那个不对。我们总要提出什么是对的吧，不然老百姓拿什么作为参考？于是我就查阅了目前已经发表的研究，根据两个参数来对各种食物做一个评分（满分 10 分）。

一个是证据级别，也就是发表论文的数量，杂志的影像因子水平。

另一个是「抗癌特性」，也就是这种食物作用于人体所能产生的抗癌效果。

这两个参数所获得的评分，一定不是最科学的，但是可以给我们一个大致的参考，你所需要做的，并不是抱着排名第一位的食物天天吃个没完，而是做到心中有数，把这些食物定期摆上你的饭桌即可。在看到任何研究的时候，我心里总要闪过一句话。

- ① 细胞实验有效不代表动物实验有效；
- ② 动物实验有效不代表人体实验有效；
- ③ 人体实验有效不代表人群都会获益；
- ④ 人群都会获益不代表因果关系，也许只是一种相关性而已；
- ⑤ 最重要的是，含有抗癌物质不等于这种食物抗癌。

一、大蒜：神奇的大蒜素 9.2

大蒜是一种百合科葱属植物，和洋葱、青葱、香葱属于同一类。在我们日常烹饪当中，大蒜经常作为一种调味品出现，不但可以消除鸡鸭鱼肉的腥味，也可以让菜肴的味道变得浓郁升华。

除此之外，在营养成分方面，大蒜里面含有大量的精氨酸、类黄酮、单糖以及硒元素，这些可能都会不同程度地对健康有益。

其实大蒜给我们带来的那种「香味」，更多的是来源于大蒜素形成的一种硫化物，而大蒜素也是大蒜有效活性成分的前身，当大蒜被捣烂或者切碎的时候，这种活性成分就会被释放出来，这种成分对于人的鼻子和眼睛是一种很强的刺激，但是当摄入体内时，会发挥一定的抗癌作用。

那么，目前有明确的研究证据，证实大蒜能够抗癌吗？曾经有一系列大样本人群的研究，把胃癌、结肠癌、食管癌、胰腺癌以及乳腺癌和正常人群进行对比，统计了摄入大蒜的情况，发现摄入大蒜的人群，患有胃癌的比例降低了 31%，患结直肠癌的概率降低了 47%！

欧洲的学者发现，小肠肿瘤的发病率在「吃蒜群众」当中也会降低，我国也同样发现，胃癌依然会降低！同时吃蒜对前列腺癌也有一定的预防作用。

研究学者们在人群当中发现这样的现象，并不代表因果关系。好，那么不甘于现状的中国研究者们开始做了一系列的临床试验，很简单，那就是把具有胃癌高危风险的 5000 人随机分为两组，一组让他们每天吃中国祖传三千年的大蒜素（200mg）以

及补硒胶囊（100mg）；另外一组吃长得一模一样的安慰剂，连续进行 5 年的时间，最后惊奇地发现，吃大蒜和硒的这一组，整体癌症的发病率比对照组降低了 33%，而胃癌的发病率降低了 52%。

严谨的日本人也进行了类似的实验，他们采用大蒜提取物来进行实验，发现大蒜提取物的高摄入组的人群中，胃腺瘤的发生率更低一些。

另外，一个小样本研究也发现，把大蒜素涂抹在皮肤的基底细胞癌上，能够平均缩小 47% 的肿瘤体积，也同样证实了大蒜素的抗癌效果。

因此，目前国际癌症研究中心把大蒜列为主要的抗癌食物之一，正是因为这些证据的存在，但是大蒜和怎样的食物一起服用效果最好，本身单用究竟能起到多大的效果，其实并不是十分肯定。同时现在认为大蒜之所以有抗癌效果，是因为它能够促进人体正常细胞 DNA 的修复，阻碍癌细胞的生殖，等等。目前世界卫生组织给我们「吃蒜群众」的建议是，每天吃 2g ~ 5g 新鲜大蒜（相当于一瓣蒜），或者 0.4 到 1.2g 的大蒜粉都可以。

但是有一些人不能吃大蒜，例如，HIV 正在服用治疗药物的患者，这种药物的效果会被大蒜抵消掉 50%。另外，因为大蒜有一定的抗凝血的作用，所以正在怀孕的妇女，准备做手术的患者，以及正在服用凝血药物（例如，华法令）的患者，不建议食用大蒜。

另外，由于大蒜的刺激作用，对于正在发生胃溃疡的患者不建议直接食用，可能会加重溃疡病，有些人对大蒜过敏，也许吃了大蒜会引起支气管哮喘，因此也不建议接触大蒜（甚至是皮肤接触）。

大蒜当中还可能因为没有冷藏保存而生出肉毒杆菌，因此建议最好购买新鲜的大蒜食用，吃剩的大蒜最好冷藏保存，长期没有食用的大蒜应该果断弃掉。

一定要记住，大蒜对于我们来说，最重要的属性一定是调味，而不是防癌。大蒜也一定不是传说中上帝为了拯救人类于癌症水火的神奇食品。

二、粗粮：多吃粗粮少得癌 8.9

中国的老人总说吃粗粮好，我们经常会听到某个村的百岁老人，一辈子啃窝窝头啥毛病没有，让人艳羡。我现在也经常把糙米窝头作为我的常规食谱，总被我的学生嘲笑，说我在给他们做无产阶级奋斗的表率，还有人说要给我拍个宣传片，弘扬一下老专家艰苦朴素的作风。其实，吃粗粮重点还是为了健康，更不是为了潮。

现在从各个角度来看，粗粮的「养生」价值都可以用科学来解释的。

首先，粗粮在西方一般会被称作全谷类食物，只不过相对于精米白面而言，粗粮通常是采用谷类中的玉米、紫米、高粱、燕麦等进行加工的。其实本质上也主要是碳水化合物，但是比精米白面稍稍多了一些不可溶性纤维素的成分。也就是吃了同等

量的主食，就摄入了更多的纤维素。这些纤维素一般不会被肠道消化和吸收，因此就在让肚子吃饱的前提下，相应地减少了能量的摄取。同时这些纤维素还会促进排便，减少粪便长期停留对肠道的刺激。

2016 年的一项分析提示我们，在粗粮等谷类的高摄入人群中，不但心血管疾病的风险能够降低，各种肿瘤的整体发病率也会降低 6%。另外一项研究也发现，这些谷类不但能够降低 14% 的癌症风险，连感染性疾病、糖尿病的风险也都会降低。为什么我们不让糖尿病病人喝粥，而去啃窝头？正是因为这些被煮烂的米粒，经过肠液的消化，非常容易被肠黏膜吸收转化为血糖，让血糖一下子升得很快，对胰岛素和胰腺都是一个不小的负担，特别是对于糖尿病的患者。这时候粗粮的优点就体现出来了，也就是——吸收慢。粗粮的颗粒需要经过层层肠液的分解才能逐渐被展开，并且只吸收其中的一部分，另一部分不能被吸收的，就好像菜梗子一样，被排出体外，既能控制血糖，更能控制体重。

而别忘了，控制体重可以减少癌症的核心环节，这也是我们认为粗粮能够防癌的主要原因。但是也有一些人不适合在饮食当中加入过多的粗粮，例如，正在长身体的青少年，还有青春发育期的年轻女孩，粗粮会影响人对蛋白质等营养物质的吸收，因此会影响他们正常的生理代谢。

另外，如果有长期腹泻的患者，粗粮可能会加重腹泻的症状。胃肠消化功能不好的患者，体重过轻的患者，都不建议长期吃粗粮。

三、绿茶：抗癌是美好的愿望 8.5

茶因为传闻当中含有大量的「茶多酚」，因此被认为是一种良好的抗癌物质。事实上，茶当中确实含有很多有效的生物成分，如生物碱、可可碱，以及咖啡因等，对于提神醒脑有着非常好的功效。

绿茶作为茶当中的「茶多酚」王者，目前被认为是对健康 非常 有好处的一种东西。茶多酚以及一系列的衍生物被认为有着很好的抗氧化剂的作用，从而消除体内因为各种损伤（吸烟、烧烤、感染）所造成的 DNA 氧自由基损伤。另外，在其他的动物实验当中，茶多酚还能够减少肿瘤生成、滋养自身的血管。

但是梦想是美好的，现实是骨感的，虽然在动物实验当中我们发现了这么多有效的结果，并且超过 50 多个流行病学的「相关性」研究，认为茶可以降低部分癌症的发病率。但是在临床研究当中，除了一些小样本的研究之外，并没有非常充足的证据可以证实喝茶能够起到多大的抗癌作用。

但是，喝茶喝不好，也许还有不少的副作用。由于茶当中含有的咖啡因成分，喝茶喝多了之后人会出现心跳过速、焦虑、失眠、腹痛、震颤等症状，绿茶当中含有的铝也可能会在体内蓄积，造成一些神经症状，同时黑茶和绿茶也会抑制铁的吸收，所以长期饮用也许会造成缺铁性贫血的症状。

老年人长期喝茶也许是个健康的生活方式，但是也要同时注意每天喝茶的量，建议避免浓茶，健康品茶。

四、西兰花：营养物质的宝库 8.3

十字花科食物听起来很遥远，但其实就是这个名字听起来太生疏而已，用大俗话说，就是如以下几种常见的食物：菜花 / 西兰花、油菜、白菜、萝卜、甘蓝这些，统统都是十字花科的植物。

为什么专家要研究十字花科的植物呢，这是因为这是一类营养物质的宝库，含有大量的类胡萝卜素（ β -胡萝卜素、叶黄素、玉米黄质等），此外还有维生素 C、维生素 E、叶酸及矿物质，它们同样也是很好的膳食纤维的来源。

同时，十字花科的食物通常都有一种刺激性的气味，这是由于这些植物里面有一种神奇的物质，这种物质当我们进行食物的烹制、咀嚼和消化的时候，会完全被释放出来，形成一系列更加复杂的化合物，发挥抗癌作用，其中我们最熟悉的就是萝卜硫素这种东西。

大量的研究室发现，萝卜硫素能够降低大部分癌症的生长，主要是由于它能够降低癌基因的活性，帮助 DNA 损伤的细胞进行修复，并且能够抵抗外界损伤造成的组织炎症，抑制癌细胞的血液供应等。

但说这些都是实验室层面的东西，我们来看一看临床上的应用效果。目前研究证实，十字花科食物高摄入的人群，患有前列腺癌的概率会大大降低，但其他肿瘤的比例降低不太肯定，有一项大样本的队列研究发现肺癌的比例也会降低，尽管其他研究发现差别并不大。

因此，在这样的研究基础上，我们能够把十字花科食物当做健康食谱的一部分吗？

目前研究只给出了一个肯定的答案，那就是蔬菜摄入一定好，同时深色的蔬菜摄入一定更好。那么，十字花科的食物非常尴尬，因为它既有一部分被划分成「深色蔬菜」，另一部分被划分成了「其他类蔬菜」，因此科学家之所以这么难得出十字花科食物的抗癌效果，就是因为它的跨度太大了，因此很难从食谱当中来分解出十字花科这种食物单独的抗癌效果。

因此，十字花科的食物证据级别略微降低，但是由于其烹饪简单，食用广泛，因此还是强烈推荐，给 8.3 分的好评。

五、补钙/ 维生素 D：意外发现的抗癌「副作用」 7.3

有人说，杨大夫你是不是回错了问题了，这里说的可是抗癌，可不是预防骨质疏松啊！但是，曾经有一名科学家，正是在研究骨质疏松的补钙问题上，计算的时候就想顺便把学生统计的肿瘤发生率也计算进去，也没想得到什么结果，就是顺手而已。但是让他大吃一惊的是，补充钙和维生素 D，似乎与抗癌还有一定的关系。

一项由美国 NIH 领衔的大型流行病学调查发现，在将近 50 万人的统计当中，高摄入钙能够明显降低 20% 男性，以及 30% 女性的结直肠癌发生率。而在各种类似的研究当中，都发现补钙只对降低结肠癌非常管用。

甚至研究者们做了一项临床试验，来验证补钙的抗癌效果，选择的是结肠腺瘤切除后的人群，他们发现补钙竟然能够降低结肠腺瘤的复发率。我们知道结肠癌很多都是由结肠腺瘤转化而来的，那么降低了腺瘤的复发，也是和降低结肠癌的发病率相吻合的。

在 2007 年，世界癌症研究基金会联手美国癌症中心公布了最权威的抗癌食物名单，其中也总结说补钙可能降低结肠癌的发病风险。

要知道，如果一种食物或者补剂能够单独降低某一种肿瘤的疾病风险，那比降低所有癌的风险更有价值，这说明我们也许发现了一条肿瘤可能发生通路。于是这些「不小心」走偏的研究补钙的科学家，又更深入地研究了钙抗癌的原因。

研究发现，钙从口中被吃下去之后，能够与消化道中的胆汁酸和脂肪酸结合，形成一种叫做「钙皂」的化合物，这就大大减少了这些酸性物质对肠道细胞的刺激，减少这些肠道细胞在长期刺激下发生变异的可能性。另外，钙还能作用于肠道细胞，让他们能够更好地分化，而不是没完没了地增生（产生腺瘤）。

那么我们该怎么补钙呢？其实就是常规的牛奶、豆腐、大豆、海带、紫菜、虾皮等食物进行补充即可，同时还要补充一定量的维生素 D，每天晒一晒太阳等。另外，美国癌症研究中心也明确地表态，在抗癌方面并不需要采用保健品来补充钙，如果出现骨质疏松等问题，需要根据你的骨科医生或者营养师的建议来进行补剂的选择。

最后再简单说说维生素 D，它和补钙一样，也同样是一个研究的「副产物」。美国的学者在研究中发现，为什么在低纬度，也就是更靠近赤道的人，癌症发病率会低于高纬度的呢，会不会是因为低纬度的日晒强烈，人的维生素 D 补充得充分？所以就在骨质疏松是否补充维生素 D 的研究中同时统计了癌症的发

病率。他们也同样得到一个结论，就是维生素 D 摄入高的人群，结直肠癌发病率会降低。

不过，这很可能是由于补钙和补充维生素 D 往往是共同进行的有关。所以目前有关维生素 D 是否抗癌，如何补充最有效等问题的研究正在进行当中，相信在不远的未来就会给我们明确的答案。

六、亚麻籽 6.3

亚麻籽当中含有普通食物当中含量较少的 ω -3 不饱和脂肪酸，在两项小型的研究当中，发现在手术前口服亚麻籽可以减少肿瘤的体积，故而使这种食物逐渐进入我们的「抗癌圈儿」。但目前可被接受和信服的证据还很少。

七、深海鱼油 6.1

由于与亚麻籽的作用相似，大部分被做成保健品在市场上销售，但是其作用并不肯定，因此评分相应降低。

八、评分不及格的食物有哪些？

6 分以下的，不及格。不建议为了所谓的「抗癌」而长期、常规、大量地服用。

九、抗氧化剂 4.9

抗氧化剂的主要作用是对抗氧自由基，目前我们从很多渠道可以购买到类似的保健品，但是在一些研究当中科学家甚至发现，这种东西似乎也不是完美的，因为它们甚至能增加一些癌

症的发生，因此并不是一样东西含有抗癌成分，最终的结果就一定会抗癌，所以美国癌症中心明确表态，不要私自用任何打着抗氧化剂名号的保健品。

十、蒲公英 3.2

这还是很多患者告诉我的，他们经常用蒲公英泡水喝。我的第一反应是：这不是胡闹吗？但是网上一查，似乎发现了还真是有不少相关的研究。科学家发现从蒲公英的根上提取的成分似乎能发挥有效的杀灭癌细胞的作用。

所以科学家发现了一种非常有前景的研究对象，是否能成为下一个青蒿素还正在研究当中，但是很可怕的是，商家比科学家下手更快，他们已经把这个东西做成产品开始销售了，而科学的证据还并没有出来。

研究者表示，非常不建议患者私自在化疗期间口服蒲公英根茎提取液，因为这个东西目前能否被人体吸收，吸收之后又是否能抗癌，会不会致癌在业界都存在巨大争议，也许美好的愿望会适得其反。

另外，对于那些拿着蒲公英叶子炒菜，拿着蒲公英根泡茶的朋友们，赶紧停下吧！

十一、有机食物 2.5

有机食物主要指的是没有任何化学肥料、化学杀虫剂、化学成分，而是用最传统、最天然的方式进行培育的食物。不只是植物，同时也包括不用抗生素、激素孵育的动物肉类。但是除了

从消费者的感觉上认为有机食物更有营养、更健康之外，似乎目前没有非常明确的证据能看到两者在抗癌方面的差别。

附表：美国癌症研究中心的抗癌食物列表大全

这里给大家推荐一份美国癌症研究协会的官方网站的防癌食物一览表，其中根据目前所发表的研究罗列了一些食物。

目前已有明确证据的：

- ① 浆果类食物
- ② 深绿叶蔬菜
- ③ 大蒜
- ④ 葡萄和葡萄汁
- ⑤ 西红柿

刚刚更新的：

- ① 苹果
- ② 蓝莓
- ③ 西兰花 & 菜花、卷心菜等蔬菜
- ④ 车厘子（樱桃）

⑤ 咖啡

⑥ 蔓越莓

⑦ 亚麻籽

⑧ 葡萄柚 / 西柚

⑨ 豆类食物（菜豆、豌豆、扁豆）

⑩ 大豆

⑪ 南瓜类

⑫ 茶

⑬ 核桃

⑭ 全谷类食物

即将加入的优秀食物：

① 巴西莓

② 黑莓和草莓

③ 胡萝卜

④ 红辣椒

⑤ 柑橘类（橙子 / 柠檬）

⑥ 甘蓝菜

⑦ 蘑菇

⑧ 坚果

⑨ 洋葱

⑩ 木瓜

⑪ 石榴

⑫ 菠菜

⑬ 西瓜和其他瓜类

网站上对于如何吃，怎么吃也给出了很客观的建议

「在实验室的检测当中，每种单一的食物当中包含很多矿物质、维生素和生化因子，可以有效地起到抗肿瘤的作用，但证据也表示，只有按照一定的食谱进行整体摄入的时候，才能达到最好的抗癌作用。」