

有8种食物,具有抗癌效果,但是已经逐渐被人遗忘,他们可以起到抗癌作用,是哪8种食物你知道吗?

被淡忘的抗癌食物



茄子：“霜打茄子”是好药

中药许多方剂及民间验方中,时常使用“秋后老茄子”“霜打茄子”。越来越多证据表明,茄子具有抗癌功能。曾有试验从茄子中提取的一种无毒物质,用于治疗胃癌、子宫癌等收到良效。另外,茄子中含有龙葵碱、葫芦素、水苏碱、胆碱、紫苏甙、茄色甙等多种生物碱物质,其中龙葵碱、葫芦素被证实具有抗癌能力,茄花、茄蒂、茄根、茄汁皆为良药,古代就有秋茄根治疗肿瘤的记载。

茄子还含有丰富的营养成分,除维生素A、C偏低外,其他维生素和矿物质几乎跟西红柿差不多,而蛋白质和钙甚至比西红柿高3倍。

苦瓜：李时珍称其为“一等瓜”

明代大医学家李时珍称苦瓜为“一等瓜”,是不可多得的抗癌瓜。西医更证明,苦瓜的抗癌功效来自一种类奎宁蛋白,它是一种能激活免疫细胞的活性蛋白,通过免疫细胞做“二传手”,将癌细胞或其他不正常的细胞杀掉。苦瓜种子中含有一种蛋白酶抑制剂,能抑制肿瘤细胞分泌蛋白酶,从而抑制癌细胞的侵袭和转移。

海带：可预防乳腺癌和甲状腺肿瘤

海带中药名为“昆布”,可预防乳

腺癌和甲状腺肿瘤。海带富含碘,能防“大脖子”病,实际上,海带还有其他诸多“本领”,它含的海藻酸钠与具致癌作用的镉、镍有很强的结合能力,并将它们排出体外;海带可选择性杀灭或抑制肠道内能够产生致癌物的细菌,所含的纤维还能促进胆汁酸和胆固醇的排出;海带提取物对各种癌细胞有直接抑制作用。

地瓜：逐渐被淡忘的抗癌佳品

小时候冬天捧着香喷喷的烤红薯边暖手边解馋的日子已经淡出不少年轻人的记忆,过去走街串巷的卖烤红薯摊现在几乎无迹可寻。随着经济条件的好转,有调查表明,我国城镇居民不少人已不再食用地瓜。

地瓜,别名甘薯、红薯、白薯,被认为是祛病延年、减肥保健的绝佳食品。其实地瓜也有强大的抗癌功能。最近科技人员在地瓜中发现了一种去氢表雄酮的物质,它能预防肠癌和乳腺癌的发生。

南瓜：被誉为“神瓜”

在某些国家它被誉为“神瓜”,因为它既可为粮,又可为菜。

南瓜可预防肥胖、糖尿并高血脂和高胆固醇血症,对癌症预防有很好的效果,南瓜维生素A的含量之高,是常人无法想象的。另外含有丰富的维生素C、钙质和纤维素,还含有抑制致癌物色氨酸-P的不明成分。

麦麸：最好的防癌膳食纤维

别名麸子,小麦磨粉时脱下的种皮。现在麦麸日益受到人们的重视,为了健康,西方不少机构号召人们吃全谷食物、全麦食物。全麦食物即把小麦全粒磨成面粉后再分出麦麸,用这种粉制成的食品。

麦麸是小麦主要营养成分的“仓库”,B族维生素、硒、镁等矿物质及纤

维素几乎都集中在它身上。它能预防并治疗结肠癌、糖尿并高胆固醇血症、高血脂症、便秘、痔疮等。因此,麦麸是最好的防癌食物纤维。

萝卜：根茎类蔬菜中的“健康保护神”

萝卜别名莱菔,品种多,皆为抗癌能手,所以有农谚:“冬吃萝卜夏吃姜,一生不用跑药堂”以及“十月萝卜水人参”之说。

萝卜具抗癌、宽胸、化痰、利尿之功能。萝卜中含有多种酶,能消除亚硝酸胺的致癌作用,其中的本质素能刺激肌体免疫力,提高巨噬细胞的活性,增强其吞噬杀灭癌细胞的能力。萝卜的辣味来自芥子油,它可刺激肠蠕动,促进致癌物的排除,萝卜中还含有许多抑制致突变活性的不明成分。萝卜中维生素C含量比苹果、梨高出8—10倍。而胡萝卜因含丰富的胡萝卜素,也具有极好的防癌作用。

猕猴桃：维生素C含量居水果之冠

棕色,形似土豆,其内碧绿如翡翠,甘酸可口。其果实富含糖、蛋白质、类脂、维生素、有机酸及多种矿物质。

维生素C含量居水果之冠,每100克果子含200毫克,几乎是柑橘的100倍,西红柿的30倍,是名副其实的“天然维生素C片”,另外还含有丰富的具有保护血管功能的维生素P,其营养价值甚高。 据环球网



有道

暑天养胃用药膳

中医认为伏天主要暑、湿、热三气当道,三气最易侵袭脾胃,导致脾胃功能下降,气血不足,容易出现食欲不振、腹胀、便秘或腹泻,继而出现全身倦怠无力、心悸、失眠。因而打好暑季“保胃战”,防止秋后算账尤为重要。今天为大家推荐几款三伏天养生药膳!

● **红糖姜水** 红糖100克,姜20克。将姜洗净,切片状;煮一锅开水,放入姜片和红糖,煮30分钟即可。

营养价值:民间素有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法,伏天吃姜生发阳气,祛湿排毒,化痰止咳。喝红糖姜水符合阴阳相合、科学养生的原则。

● **三豆汤** 将绿豆、赤小豆、黑豆洗净,用冷水泡半个小时;三豆放入锅内,加适量水,小伙焖煮;大概40分钟左右后,豆香溢出,豆质变软后,加入适量的红糖即可。

营养价值:早在古代,《纲目拾遗》记载每日煮汤,与小儿吃,出痘自稀。如遇痘毒,亦用此汤饮之;捣擦敷上,其毒自消。三豆汤有解毒败火、清凉解火之效,是三伏天最佳食谱之一。

● **山药排骨** 山药300克、排骨350克,葱花少许。将所有食材洗净,排骨开水泡洗后除去腥味及血丝;放适量的水在锅内焖煮排骨,待水开后,放入切好的山药;焖煮大概20分钟后,汤色变白,香味飘散,加入适量的盐和葱花即可。

营养价值:三伏天炎热湿气重,人体排汗严重,钾钙微量元素流失严重,容易伤阴耗气,此时最应该食用补血益气、滋阴养脾的食物。山药排骨是极好的滋阴食材,并带有补钙之效。 据《健康时报》

分类广告

分类广告、各类公告、遗失声明 电话：15903708588 13781482017

兄弟汽车租赁

对外租赁各种高、中、低档轿车、商务车,年租可购买新车。
电话或微信：15137070588
15903709669

曹老师辅导班

1. 双休日、寒假、暑假招初中各年级及小升初、初升高优秀学生(先试听)。
2. 诚聘国家级、省级优秀教师。
电话：13087023697 13037528087

河南惠民旅游卡

全省十八家地市报联合推出50余个5A、4A景区,总门票价格2800元以上,加入会员只需要68元玩遍河南,一卡在手,说走就走。
购卡热线：15637091907
15539056581

日本留学

高中以上学历申请赴日留学(全日本有200多家可选择:东京、大阪、名古屋、神户等),零中介费!
详询高老师:
15803708386
在日本留学勤工俭学,是工薪阶层的最佳选择!



商丘各类汽车品牌4S店销售热线

长安铃木汽车隆兴店 2228000	凯迪拉克汽车凯迪店 8992888	比亚迪汽车隆兴店 2228833	众泰汽车盛源店 2236767	长安汽车威达店 2299889
东风标致汽车银狮店 6055555	北京奔驰汽车鹏东店 6796010	沃尔沃汽车商沃店 6987866	野马汽车睿诚店 2888580	长安汽车威隆店 6797111
北京现代汽车天泽店 3909888	一汽奥迪汽车金奥店 2305555	宝马汽车商德宝店 6998555	宝沃汽车正兴店 2058555	长安汽车威航店 2233300
广汽丰田汽车威佳店 5072222	众泰大迈汽车德泰店 2079000	纳智捷汽车畅捷店 3539666	哈弗汽车宏丰店 2226333	东南汽车威达店 2227000
北汽威旺汽车驰原店 6979988	广汽传祺汽车宏宝店 2260999	哈弗汽车宏腾店 3330888	Jeep汽车佳翔店 2268111	奇瑞汽车广瑞店 2969000
一汽大众汽车众捷店 6060999	上海大众汽车恒昌店 2267361	猎豹汽车裕鑫店 2228887	中华汽车华顺店 2630666	别克汽车中岩店 2029888