



果蔬防癌有诀窍

<http://www.firstlight.cn> 2010-05-10

一些谷物、果蔬具有防癌、抗癌的作用，讲究食用方法才能收到事半功倍的效果。

维生素缺乏是诱发癌症的原因之一，所以食要杂，以便补充身体需要的、有防癌抗癌作用的维生素。谷物的皮或壳中是维生素含量高、种类多的部分，并且容易被消化吸收，因此要不时吃点粗粮，换换口味，不要总是吃精米白面。

中医养生讲究顺应四时，吃时令的水果也是顺应自然的一个方面。苹果、梨、柑橘等常见的水果中，都含有具有防癌抗癌作用的维生素，因此要多吃时令蔬菜和水果。吃水果时尽量挑自己喜欢的吃，但也可以经常尝尝鲜，丰富一下自己的“水果谱”。

日本的一项研究表明，一些蔬菜有抗癌作用，并给抗癌作用明显的蔬菜排了“座次”，它们依次是熟红薯、生红薯、芦笋、卷心菜、菜花、西芹、茄子、柿子椒、胡萝卜、雪里蕻、西红柿、大葱、大蒜、大白菜等。为尽量减少这些蔬菜、水果中维生素的流失，要注意以下几个方面：每次不要买太多，买回来的趁着新鲜赶快吃；尽量不要将水果、蔬菜放在阳光下暴晒；烹调蔬菜时不要切得太细；蒸食更有利于避免维生素流失；如果要煮着吃，尽量少放水，水煮沸后再将蔬菜放入，锅盖盖紧，尽量减少水煮的时间，汤要尽量喝完。

[存档文本](#)