

medical / June 16, 2009 10:35AM

[8大超級抗癌食物！立即從生活做起](#)

【篇名】 8大超級抗癌食物！立即從生活做起

【作者】 文 / 張曉卉；資料來源 / 《飲食防癌》，生命潛能出版

【出處】 康健 2009/05/27

【連結】 [http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f\\_ART\\_ID=195608](http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f_ART_ID=195608)

【摘要】

許多研究結果一致指出，最健康的飲食結構組合是：水果、蔬菜、堅果、全穀類、魚、低脂乳製品和少量瘦肉。想減少癌症風險，這些原則同樣適用。

8大類超級防癌食物包括：

- 1.洋蔥類：大蒜、洋蔥、韭菜、蘆筍、青蔥等。
- 2.十字花科：花椰菜、甘藍菜、芥菜、蘿蔔等。
- 3.堅果和種子：核桃、松子、開心果、芝麻、杏仁、胡桃、南瓜子等。
- 4.穀類：玉米、燕麥、米、小麥等。
- 5.莢豆類：黃豆、青豆、豌豆等。
- 6.水果：柳橙、橘子、蘋果、哈密瓜、奇異果、西瓜、檸檬、葡萄、葡萄柚、草莓、鳳梨、檸檬等各種水果。
- 7.茄科：蕃茄、馬鈴薯、蕃薯、甜菜。
- 8.繖狀花科：胡蘿蔔、芹菜、荷蘭芹、胡荽、蒔蘿等。

其他重要食物：小黃瓜、南瓜、萵苣、青椒、紅椒、菠菜、薑、薑黃等。

資料來源：《飲食防癌》，生命潛能出版

---