



你可知道,生活中的简单蔬菜竟能防癌,小蔬菜大学问,茄子就防癌高手,地瓜是防癌佳品……对于食物的神奇功效,你又了解多少了?

# 小蔬菜大学问 常吃7种菜防癌又长寿

本刊 综合

## 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、葫芦素被证实具抗癌能力,茄花、茄蒂、茄根、茄汁皆为良药,古代就有用茄根治肿瘤的。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”

苦瓜在民间受到的待遇两极分化严重,不少人很“好”这一口,也有人对其敬而远之。但真正给它“好身份”的却是明代大医学家李时珍,他称其为“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”病在中国已经妇孺皆知,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

## 抗癌佳品

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”

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,用作饲料,不食用。用麦麸喂牲口,皮肤红润,毛发油亮,极显健康状,现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丁再分出麦麸,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,不少专家认为,麦麸是最好的防癌膳食纤维。

## 萝卜

## 根茎类中的“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。荷兰人定胡萝卜为“国菜”,日本、美国认为它是根茎类蔬菜中的“健康保护神”。

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。而胡萝卜因含有丰富的胡萝卜素,也具有极好的防癌作用。

## 庆5·12国际护士节健康咨询服务



## 金乡县人民医院 举办庆“5.12国际护士节”健康咨询服务活动

在5.12国际护士节来临之际,金乡县人民医院护理部组织专科护理专家于医院门诊楼前举办“5.12国际护士节”健康咨询服务活动。

活动中,来自医院各护理专业资深专家设立了糖尿

病、心内、妇科、神经内、老年护理、骨科、神经外、呼吸内等咨询服务台,向过往就诊群众进行了健康教育、护理咨询、饮食指导等。健康咨询活动通过护理专家专业的技能和知识,进

一步拉近了与群众之间距离,使寻求健康的人们获得了保持健康生活方式的新知识。同时,也使广大护理工作以实际行动弘扬继承南丁格尔精神,迎接庆祝“5.12国际护士节”。

# “生命种子”可保存20年

—捐赠不需付费 自存2万元

面对白血病等恶性疾病,最好的办法移植“生命种子”——造血干细胞。而最佳干细胞来源就是本人出生时的脐带血。山东省脐带血库提醒市民,可将宝宝的“生命种子”安全的储存在脐带血库,需要时取用,还可以挽救其他患者。

## 什么是“生命种子”?

脐带血的保存必须要有先进科技手段和严格的保存条件,目前我国只有上海、天津、北京、广东、山东和四川等地的7家脐带血库通过了卫生部验收,并已投入使用。

根据流行病学统计,我国白血病的自然发病率为十万分之三,每年新增白血病患者4万多名以上。其中40%是儿童,以2至7岁儿童居多,其发病率高达十万分之四,且近年来更是大幅度上升。山东脐带血库专家介绍,因配型困难,许多患儿等不到合适的骨髓

移植。脐带血直接就可用在捐献患儿本人身上,且对配型要求低也适合其他患儿移植,排斥性低,是异常珍贵的“生命种子”。该库成立,将填补我省医学上一项空白。

## 脐带血能治哪些大病?

脐带血是新生儿娩出断脐后,残留在脐带和胎盘内的血液。脐带血中富含含有可以重建人体造血和免疫系统的造血干细胞。可以用来治疗多种疾病,包括血液系统恶性肿瘤(如急性白血病、慢性白血病、多发性骨髓瘤、骨髓异常增殖综合征、淋巴瘤等)、血红蛋白病(如地中海贫血)、骨髓造血功能衰竭(如再生障碍性贫血)、先天性代谢性疾病、先天性免疫缺陷疾患、自身免疫性疾病、某些实体肿瘤(如小细胞肺癌、神经母细胞瘤、卵巢癌)等。

## 能存多少?费用如何?

据山东省脐带血库负责人表示,山东脐带血库的建设规模,预计初期可容纳2万份脐带血,最大容量将可达20万份。

山东脐带血库分公共库和自体库,脐带血至少保存20年。公共库是骨髓库的重要补充,接受无偿捐献,捐者不需付费,检验入库及保管费用由脐带血库承担,捐者同样享有配型成功后的使用权。

自体库则接受个人交费入库,只供捐者本人及直系亲属使用,费用为2万元。

## 存储流程

## 捐赠

1.如果您需要捐赠脐带血或脐带,请于分娩之前联系脐带血库。  
2.请按要求,进行健康状况登记并筛查。  
3.初评合格后,签订《脐带血及脐带捐赠知情同意书》。

4.在产妇入院和分娩后立刻电话通知脐带血库,脐带血库收集车前往生产医院收取,以确保干细胞的活性。

5.经过实验室检测处理程序,60个工作日左右确认脐带血或脐带是否符合储存标准。

## 自存

1.请于分娩之前联系脐带血库,按要求进行健康状况登记并筛查。

2.初评合格后,签订《脐带血造血干细胞储存协议书》或《脐带间充质干细胞储存协议书》。在缴纳相应的费用后,收到一套脐带血或脐带采集组。

3.在产妇入院和分娩后立刻电话通知脐带血库,该库会立刻安排有恒温设备的收集车前往生产医院收取,确保干细胞的活性。

4.经过实验室检测处理程

序,60个工作日左右确认脐带血或脐带是否符合储存标准。

## 捐赠库存

7万份 就能满足全国需求  
中国现有白血病患者400万人,每年新增白血病患者约4万人。治疗白血病的最佳方法是移植造血干细胞,而造血干细胞主要来自骨髓。我国每年需要做骨髓移植的病例有4万10万例,但实际上能得到适用骨髓的平均每年仅1000例,主要原因是骨髓来源困难。

脐带血移植与骨髓移植治疗相比,治疗机理相同。但脐带血可实物冷冻,配型成功率比骨髓配型高出数百倍,术后产生排斥的机率也相对较低专家测算,全国脐带血库公民自愿捐赠脐带血库存量达到7万10万份,就能基本满足相关疾病治疗的临床需求。

(王海龙)

## 拍卖公告

受梁山县人民法院委托,定于2013年5月30日10时在我公司拍卖厅公开拍卖:  
梁山县凤凰城南8号楼房一套,建筑面积117.66平方米,储藏室23.28平方米。  
解放厢式自卸车及蓝色直板仓栏挂车各一辆。  
有意竞买者请持有效证件及保证金(1号拍品5万元、2号拍品1万元)于2013年5月29日16时前到我公司办理竞买手续。  
展示日期:5月28日—5月29日  
联系电话:15763702277  
山东天恒星拍卖行有限公司  
2013年5月14日

★★★  
规格:一次  
每次刊登:5  
7X45cm  
不得超过  
两个单位  
单价:3000元/次  
赠送:一次  
三次

齐鲁晚报 今日运河广告中心 订版电话:0537-2366549 2366539

## 演绎……

### 和谐乐章

齐鲁晚报·今日运河  
我们努力为客户创造价值



广告垂询

2366549

2108110

2366539

更正:

本报于4.23日刊发济宁名医栏目公布专家电话更正为0537-2253274,敬予广大读者造成的不便敬请谅解。

# 金牌专栏