

来自神奇国度的抗癌食谱：地中海饮食

之前说我们提到过，没有一种食物的抗癌效果可以被神化到能够直接抵抗癌症的地步，所以单独把任何食物当做零食天天吃也达不到抗癌的目的。因此我们需要寻找一种更加现实的操作手段，把一系列有着抗癌作用的食物集成为一个体系，既可以保证机体的能量和营养物质的吸收，又可以起到抗癌作用，同时对于心脑血管最好还要有保护作用。这就是我们寻找的健康饮食了，它不是一种食物，它是一类食物的集合。

《美国新闻与世界报道》公布了 2018 年的最佳饮食方式，

并在 2018 年 1 月 4 日由美国有线电视新闻网进行了公开报道，其中在之前最被推重的「生酮饮食」因为在抗癌方面证据不明确，副作用较大，因此被评审专家认为，不利于人体健康，不建议大部分人群使用。

所谓生酮饮食，就是一种以高蛋白质、高脂肪和低碳水化合物为集合的饮食套餐，理论上会使食用者采用脂肪提供能量，会减少碳水化合物的摄入，从而使体重降低，但是通过大量的实践发现，也许真正降低体重的方式，与高脂饮食所带来的厌食是分不开的。因此生酮饮食被推崇的原因主要不是以肿瘤、心脑血管疾病作为参照，更多的是在年轻人减肥盛行之后，由生酮饮食所带来的减脂效果所带来的。

但是生酮饮食会使人缺乏能量的直接供应，因此会常常出现乏力、头晕等症状，这并不利于身体的健康。另外，在肿瘤方面，虽然很多人认为肿瘤细胞喜欢碳水化合物，不喜欢消化释放，所以吃脂肪会不会比吃碳水化合物的效果好一些，但是事实证明，生酮饮食也并不能有效地降低癌症的发病率，反而会使癌症患者因为能量缺乏而使治疗的效果大打折扣。

那么排名第一的两种饮食方式，一种叫作得舒饮食，另外一种就是我们的抗癌明星饮食——地中海饮食了。

得舒饮食的主要作用是为了高血压患者控制血压使用的，主要是限制盐和脂肪的比例，增加有氧活动，促进血管舒张，减少心血管疾病风险而搭配的。

而地中海饮食除了有抗癌作用以外，对糖尿病、心脏病、中风、认知障碍等疾病也有一定程度上的预防，因此是一类对于现代人而言，作用较为均衡的饮食配方。

地中海饮食主要是指希腊、西班牙、法国和意大利南部等处于地中海沿岸的南欧各国以蔬菜水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主的饮食风格。

地中海饮食首先是以种类非常丰富的植物作为基础的，包括大量的蔬菜、水果、土豆、杂粮、豆类、坚果等食物。

烹饪的时候，一方面可以采用尽量传统和原始的方法，加工尽量简单，减少大量的煎炒烹炸等方式，选择当地、应季的食物作为食材，最大程度上保留植物素及抗氧化成分。

食用油方面尽量选择以不饱和脂肪酸为主的植物油（如橄榄油），而不是以饱和脂肪酸为主的动物油，减少各种人造黄油（反式脂肪酸）的使用。

脂肪饮食占摄入能量总量的 35% 以内，饱和脂肪酸小于 7%~8%（一勺动物油，半块蛋糕以内），一周吃不超过 7 个鸡蛋。每周吃两次鱼肉或者禽类肉，少吃几次红肉，并且尽量选择瘦肉。

用新鲜水果代替甜品、甜食、糕点等食物。

适量饮用红酒，最好在进餐时饮用，男性不超过 2 杯，女性不超过 1 杯。这样做的好处是既不会造成癌症发病率的增加，又能够在一定程度上减少心血管意外的风险。

除了饮食结构之外，地中海饮食还要求保持健康心态和积极锻炼。

其实我们总结一下，地中海饮食是我们这本书抗癌食物的

「集大成者」，用最原始、最简单、最自然的方法生活，也许少了一些大鱼大肉、暴饮暴食的快乐，但却是一种健康的生活方式。

因此，我们可以采用地中海饮食作为基础，偶尔一次「放纵」的饮食也并不会给我们的身体带来什么危害。我经常说不能把日子活得像修仙一样，还是要在健康的前提下，过得有滋有味，丰富多彩一些。

地中海式饮食食谱举例

早餐：

三明治 1 个、烤番茄 1 个、豆浆 1 杯（200ml）、燕麦片 5 瓷勺（60g）、鸡蛋 1 个（50g）。

午餐：

黄花鱼 2 块（100g）、蔬菜 1 盘（250g）、杂粮粥 1 碗（200g）；或者：瘦肉（60g）、蔬菜 1 盘（250g）、南瓜糙米饭 1 碗（150g）。

零食：

瓜子、花生、杏仁等；各类水果。

晚餐：

去皮鸡肉（50g）、蔬菜 1 盘（250g）、糙米饭 1 碗（150g）、葡萄酒 1 小杯（100ml）；

或者：蔬菜 1 盘（250g）、饺子 8 个（160g）。

