

抗癌零食黑巧克力

选择纯度 65% 以上的黑巧克力，且愈黑愈好。

2012-11-01 健康网

- 1、 **黑巧克力**。最新研究发现，巧克力竟能饿死癌细胞。更有许多研究证实，巧克力有多种抗氧化物，黑巧克力的抗氧化活性，是红酒的 3 倍。其多酚含量更是绿茶的 4 倍。怎么选？选择纯度 65% 以上的黑巧克力，且愈黑愈好。牛奶巧克力或巧克力酱的抗氧化活性其实非常低。
- 2、 **水煮毛豆**。其中的异黄酮可预防乳癌。研究证实，毛豆还可抑制胰腺癌肿瘤的扩散。水煮毛豆鲜嫩甜美，且没有经过可怕的加工过程。怎么选？选择鲜绿色、坚实、没有挫伤的豆荚，水煮即可。新鲜毛豆约可保存三天，冷冻毛豆则可保存数月。
- 3、 **开心果**。美国癌症研究协会发表的研究发现，开心果含有 γ 生育酚可降低肺癌风险。其中大量的白藜芦醇，含量仅次于红酒，能抗癌与预防心血管疾病。其中的植物固醇还能保护心血管健康。怎么选？选择无调味开心果，并且一天不要超过一把。
- 4、 **干枣**。干枣富含膳食纤维，对预防大肠癌尤其有利。但最令人期待的是，它大量的抗氧化成分如 β 胡萝卜素、花青素等，可保护身体不受自由基伤害。最近也有研究发现，干枣可改变身体雌激素的代谢，因此可能预防乳腺癌。怎么选？干枣本身甜度高，应选择天然不加糖和人工色素的。糖尿病患者或正在控制体重的人不宜吃。
- 5、 **全麦饼干**。全麦不只是膳食纤维高，具饱腹感，更是谷维素、木酚素的最佳来源，这些植化素可降低和荷尔蒙相关的癌症，如乳癌、前列腺癌的发

生。怎么选？要看营养标示。杂粮、多谷、五谷、高纤、谷物等字样，其实都与全麦无关，营养成分的前三项是全麦面粉的，才是全麦饼干。

- 6、**蔓越莓干**。大量研究已经证实，蔓越莓能治愈泌尿道感染。美国康乃尔大学研究发现，蔓越莓能抑制乳癌细胞的增殖。发表在《英格兰营养期刊》的研究还发现，蔓越莓可改善前列腺癌症状。怎么选？选择使用天然糖分如菠萝汁或少糖的蔓越莓干。尤其要避免添加了高果葡糖浆的，否则会伤肝肾。