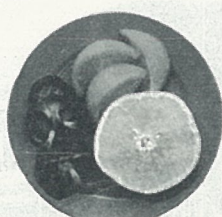


貝他胡蘿蔔素



維生素 C



維生素 E



纖維質

抗癌食物

來隆祚

由於人體致癌原因錯綜複雜，食物與癌症雖無決定性的關係，但是根據科學的証明，飲食中如能包括下列食物，必將有助於人體的抗癌功能。

貝他胡蘿蔔素

花椰菜、菠菜、胡蘿蔔、番薯、南瓜、杏子、桃、木瓜。

維生素 C

柑橘類水果及其果汁：柳丁、橘子、葡萄柚。花椰菜、孢子甘藍、芥菜、巴西利、大青椒。

維生素 E

植物油、小麥胚芽、全麥麵包、糙米、菠菜。

纖維質

爆米花、麩皮鬆餅、全麥麵包、燕麥、蕎麥；可連皮食用的水果，包括蘋

果、梨、杏子、番茄、葡萄；乾豌豆、扁豆、黃豆；蔬菜類，包括胡蘿蔔、花椰菜、洋芋、玉米、孢子甘藍、高麗菜、芹菜、青豆、南瓜、芥菜、菠菜。

十字花科蔬菜

高麗菜、花椰菜、孢子甘藍、蘿蔔、莖藍。

葉酸

肝臟、腰子、深綠色蔬菜、小麥胚芽、乾豆。

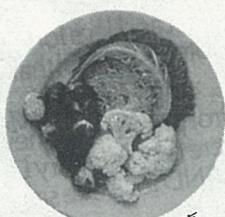
多脂魚類

鮭魚、鯖魚、沙丁魚、鮪魚、鯡魚、鱒魚、鰵魚、鯊魚、比目魚。

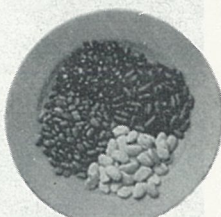
硒

海產、腰子、肝臟、生長在富含硒的土壤中的植物。

資料來源：Family Circle



十字花科蔬菜



葉酸



多脂魚類



硒