

## 癌症的預防： 癌症的十二信號

1. 鼻咽癌：耳鳴、耳塞、重聽、鼻塞、偏頭痛、流鼻水、鼻涕帶血。
2. 肺癌：無理由的久咳、痰有血絲或帶有血塊。
3. 口腔癌：口腔內出現不明原因腫塊、白斑、潰瘍、出血或麻木。
4. 喉癌：叫啞或變音長期不癒。
5. 食道癌：消化不良或吞嚥困難。
6. 胃癌：胃部不適，食慾減退，對食物的嗜好發生變化。
7. 腸癌：大便習慣改變、有時腹瀉或便秘，便中有血或黑色糞便。
8. 肝癌：上腹疼痛、全身虛弱腹部有水、肝腫大發硬、黃疸。
9. 泌尿癌：頻尿量少、腹痛、尿中帶血、尿徑小、排尿困難。
10. 子宮癌：不正常出血或分泌物有惡臭。
11. 乳癌：乳房發生腫瘤或硬塊。
12. 皮膚癌：潰瘍長久不癒，疣或痣的大小和顏色有了變化。

## 遠離癌症的食物：

蔬菜、洋蔥、大蒜、黃豆、蕃茄、紅蘿蔔、十字花科蔬菜、綠花菜、甘藍菜、橘子、檸檬、牛奶、優酪乳、小麥胚芽、含高纖維的食物、糙米、燕麥。

## 致癌的食物：

高脂肪食物、碳烤或煙燻魚、肉類、醃漬食品、發黴穀物、花生、香腸、火腿、培根及煙燻肉製品、酒、煙、檳榔。

## 捍衛心臟的食物：

鮭魚、鱒魚、鯡魚、橄欖油、菜籽油、榛子、杏仁、酪梨、燕麥、麥麩、豆類、菜豆、紅蘿蔔、南瓜、菠菜、柑橘類、麥芽、葵瓜子、全麥麵粉、大蒜。

## 傷「心」的食物：

豬腦、內臟、魷魚、魚卵、蛋黃、全脂奶、香腸、培根、豬油、椰子油、加工食品、酒、咖啡、奶精。