

营养、美味、增强免疫力的抗癌饮食法

抗癌 防癌

高蕾 主编

广东省中医院
主任医师

这样吃就对了

好的心态 + 好的饮食 增加生命的长度 提高生命的质量



化学工业出版社

抗癌防癌 这样吃就对了

高蕾 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

抗癌防癌这样吃就对了 / 高蕾 主编. - 北京 : 化学工业出版社, 2015.9

ISBN 978-7-122-24743-8

I. ①抗 ... II. ②高 ... III. ①癌 - 食物疗法 IV.

① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 172342 号

责任编辑: 赵玉欣

文字编辑: 王新辉

责任校对: 陈 静

版式设计: 禹 玢

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张 16 字数 180 千字 2015 年 10 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80 元

版权所有 违者必究



第一章 食物是最好的抗癌药 /11

中医认为：固本培元，可以减少癌症的伤害	12
西医认为：食物是天然的抗癌药	13
健康饮食，能防癌抗癌	14
癌症病人饮食九大原则	15
健康饮食对各种癌症的康复治疗	18
健康饮食能减轻各种治疗的副作用	19
健康饮食能抑制旧病复发	20

第二章 不同癌症辅助调养功能菜 /23

肺癌	24	肾癌	68
乳腺癌	28	骨恶性肿瘤	72
肠癌	32	膀胱癌	76
肝癌	36	前列腺癌	80
食管癌	40	皮肤癌	84
鼻咽癌	44	胰腺癌	88
口咽癌	48	恶性淋巴瘤	92
宫颈癌	52	卵巢癌	96
胃癌	56	甲状腺癌	100
脑恶性肿瘤	60		
血癌（白血病）	64		

第三章 放疗、化疗饮食调养 /105

头颈部放疗营养餐	106
胸部放疗营养餐	108
腹部放疗营养餐	110
化疗前的饮食调养	112
化疗中的饮食调养	114
化疗后的饮食调养	116
放疗、化疗引起血细胞减少的饮食调养	118
放疗、化疗引起消化道毒性反应的饮食调养	120
放疗、化疗引起肝肾损伤的饮食调养	122

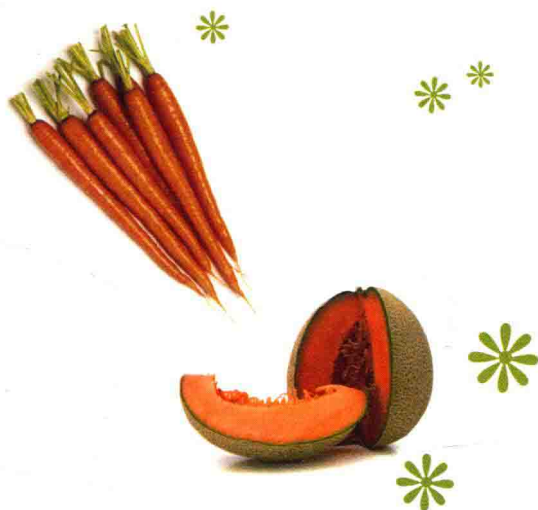
第四章 癌症患者特殊情况针对性调养 /125

手术前针对性进补	126
手术后的恢复调养	127
癌症康复期饮食调理	128
严重咳嗽的饮食调养	130
各种出血的饮食调养	134
胸腹水的饮食调养	138
黄疸的饮食调养	142
疼痛的饮食调养	146
失眠的饮食调养	150
心情抑郁的饮食调养	154
疲乏的饮食调养	158
便秘的饮食调养	162
食欲缺乏的饮食调养	166
发热的饮食调养	170
血尿的饮食调养	174



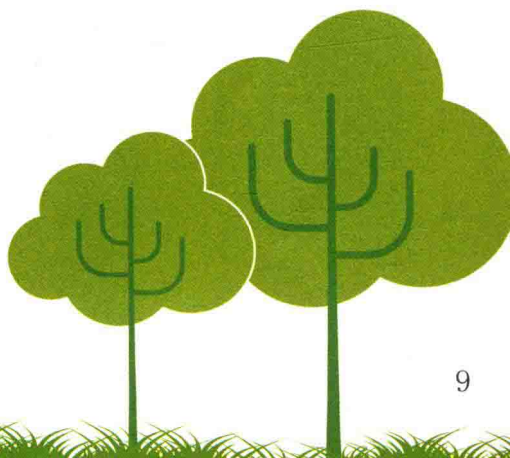
第五章 预防癌细胞扩散，防止癌症复发的明星食物 /179

紫皮大蒜	180
香蕉	182
玉米	184
荞麦	186
红薯	188
紫薯	190
芋头	192
山药	194
薏苡仁	196
黄豆	198
苦瓜	200
茄子	202
白萝卜	204
胡萝卜	206
荸荠	208
芦笋	210
大葱	212
猕猴桃	214
草莓	216
葡萄	218
无花果	220
苹果	222



茭白	224
韭菜	226
山楂	228
海带	230
大枣	232
西蓝花	234
香菇	236
番茄	238
绿茶	240
火龙果	242
南瓜	244

附录 A 具有抗癌功效的中药 /247



抗癌防癌 这样吃就对了

高蕾 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

编写人员名单

(按汉语拼音顺序排列)

主编

高 蕾

文字统筹

戴 玄 姜舒文 李文霞 刘菊华
刘晓珍 马玉凤 邵光远 万邵玲
王 涵 肖文静 肖文龙 鄢木良
杨正东 张 岑 张志海 赵玉海
周 民 朱力新

图片摄影

戴华强 李廷安 孙 亮 王光明
魏倩倩 袁 芳

设计制作

姜二丹 李卫平 林莲春 聂晓燕
闻世恩 禹 玢

图片统筹

陈 静 李亚超 刘 宁 盘 静
彭 茵 宋 欣 万 辉 杨 萍

图书在版编目(CIP)数据

抗癌防癌这样吃就对了 / 高蕾 主编. - 北京 : 化学工业出版社, 2015.9

ISBN 978-7-122-24743-8

I. ①抗 ... II. ②高 ... III. ①癌 - 食物疗法 IV.

① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 172342 号

责任编辑: 赵玉欣

文字编辑: 王新辉

责任校对: 陈 静

版式设计: 禹 玢

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张 16 字数 180 千字 2015 年 10 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.80 元

版权所有 违者必究



癌症是一种目前尚未被医学界攻克的疾病，但是癌症并不等于死亡。积极的治疗，良好的心态，再加上健康的饮食，任何一位癌症患者都可以健康快乐地活上 10 年甚至更长时间。

生活中有很多例子，一些人在没有检查出癌症之前，生存状态非常好，一旦检查出癌症，往往在极短的时间内就会走向最坏的后果。很多人把责任归咎于发现得太晚，这只是一个方面，另一个方面则是癌症患者本身对“绝症”的恐惧战胜了生存的希望，自己把自己“吓坏”了。

得了癌症仍然可以快乐地生活很多年的例子比比皆是，甚至最后走向生命终结的原因并非癌症，而是正常地活到“天年”，自然老去。

注重饮食的调养对癌症患者来说十分必要。

首先，科学的饮食可以有效预防和控制癌细胞的扩散，很多食物中含有对癌细胞有抑制作用的物质，平时注意吃一点，可以有效预防和治疗癌症。

其次，科学饮食可以提高机体的抵抗力，辅助抗癌。全面均衡的营养，可以让身体强壮起来，延缓、控制癌细胞的扩散速度。

最后，科学饮食是放疗、化疗、手术的有效辅助方法，放疗、化疗对人体免疫力是一种伤害，通过科学饮食，可以减轻放疗、化疗的副作用。

癌症带不走我们的全部，它只是身体里闯入的“恶客”，通过身体和精神的调养，不仅能延长生命，更能改善生活质量。





第一章 食物是最好的抗癌药 /11

中医认为：固本培元，可以减少癌症的伤害	12
西医认为：食物是天然的抗癌药	13
健康饮食，能防癌抗癌	14
癌症病人饮食九大原则	15
健康饮食对各种癌症的康复治疗	18
健康饮食能减轻各种治疗的副作用	19
健康饮食能抑制旧病复发	20

第二章 不同癌症辅助调养功能菜 /23

肺癌	24	肾癌	68
乳腺癌	28	骨恶性肿瘤	72
肠癌	32	膀胱癌	76
肝癌	36	前列腺癌	80
食管癌	40	皮肤癌	84
鼻咽癌	44	胰腺癌	88
口咽癌	48	恶性淋巴瘤	92
宫颈癌	52	卵巢癌	96
胃癌	56	甲状腺癌	100
脑恶性肿瘤	60		
血癌（白血病）	64		

第三章 放疗、化疗饮食调养 /105

头颈部放疗营养餐	106
胸部放疗营养餐	108
腹部放疗营养餐	110
化疗前的饮食调养	112
化疗中的饮食调养	114
化疗后的饮食调养	116
放疗、化疗引起血细胞减少的饮食调养	118
放疗、化疗引起消化道毒性反应的饮食调养	120
放疗、化疗引起肝肾损伤的饮食调养	122

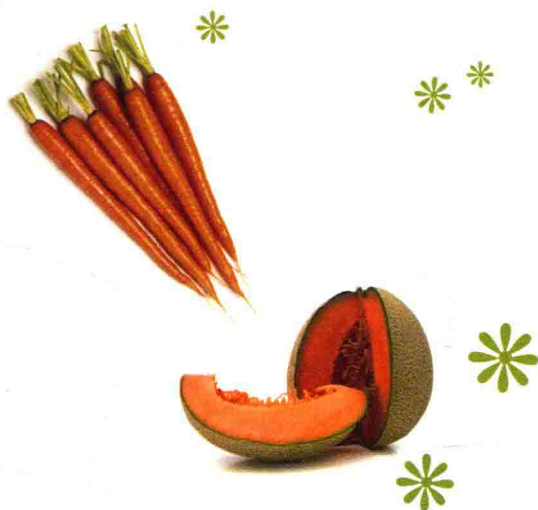
第四章 癌症患者特殊情况针对性调养 /125

手术前针对性进补	126
手术后的恢复调养	127
癌症康复期饮食调理	128
严重咳嗽的饮食调养	130
各种出血的饮食调养	134
胸腹水的饮食调养	138
黄疸的饮食调养	142
疼痛的饮食调养	146
失眠的饮食调养	150
心情抑郁的饮食调养	154
疲乏的饮食调养	158
便秘的饮食调养	162
食欲缺乏的饮食调养	166
发热的饮食调养	170
血尿的饮食调养	174



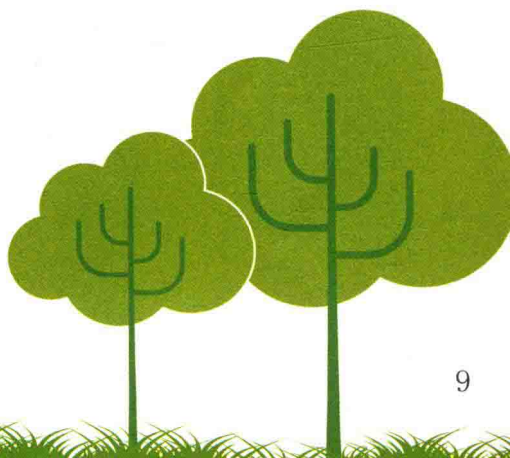
第五章 预防癌细胞扩散，防止癌症复发的明星食物 /179

紫皮大蒜	180
香蕉	182
玉米	184
荞麦	186
红薯	188
紫薯	190
芋头	192
山药	194
薏苡仁	196
黄豆	198
苦瓜	200
茄子	202
白萝卜	204
胡萝卜	206
荸荠	208
芦笋	210
大葱	212
猕猴桃	214
草莓	216
葡萄	218
无花果	220
苹果	222



茭白	224
韭菜	226
山楂	228
海带	230
大枣	232
西蓝花	234
香菇	236
番茄	238
绿茶	240
火龙果	242
南瓜	244

附录 A 具有抗癌功效的中药 /247



第一章

食物是最好的 抗癌药