

肿瘤患者康复必备饮食指导用书

500

余首**食疗方**

肿瘤患者 饮食疗法

□ 李秀才 编著

药膳疗法
禽蛋疗法
饮茶疗法
药粥疗法
营养疗法
天然食物疗法



第四军医大学出版社

肿瘤患者饮食疗法

李秀才 主编

第四军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

肿瘤患者饮食疗法/李秀才编著. —西安:第四军医大学出版社,2009.2
ISBN 978 -7 -81086 -576 -0

I. 肿… II. 李… III. 肿瘤 - 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 017213 号

肿瘤患者饮食疗法

编 著 李秀才
责任编辑 杨耀锦
出版发行 第四军医大学出版社
地 址 西安市长乐西路 17 号(邮编:710032)
电 话 029 - 84776765
传 真 029 - 84776764
网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>
印 刷 万裕文化产业有限公司
版 次 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 18
字 数 300 千字
书 号 ISBN 978 -7 -81086 -576 -0/R · 480
定 价 29.80 元

(版权所有 盗版必究)



Contents ■ ■ ■ ■ ■



第一章

肿瘤的基本知识

肿瘤的发病情况	2
肿瘤的分类及鉴别	3
肿瘤的病因与发病机制	3
癌基因	4
肿瘤抑制基因	4
化学致癌因素	4
物理致癌因素	5
病毒致癌因素	6
其他与肿瘤发病学有关的因素	6
诊断恶性肿瘤患者常用的影像学检查 项目及其临床意义	7
肿瘤的癌前病变	7
肿瘤的预防	9



第二章 饮食与肿瘤

不良饮食习惯可致癌	12
边吸烟边饮酒致癌几率更大	12
吃糖太多易得胰腺癌	12
高脂肪膳食易致大肠癌	13
维生素 D 缺乏导致癌症高发	13
经常喝汽水易患食道癌	14
饮食不当可致胃癌	14
女性饮酒会增加患乳腺癌的风险	15
过度饮酒易导致男性患乳腺癌	15
多吃精制谷类食物会增加肾癌发病率	16
食量过大小心癌症	16
科学饮食可防癌	17
女性饮水充分可降低乳腺癌风险	17
外皮变黑的香蕉才防癌	17
防乳腺癌，每周至少吃两次鱼	17
红皮果蔬有助防癌	18
蔬菜助你远离八种癌症	18
酸奶和淀粉类食物可防癌	19
大蒜防癌有新进展	20
生活饮食细节与肿瘤防治	20
多咽唾液有利于防癌	20
日吃一个苹果预防结肠癌	20
常吃大白菜和大蒜预防乳腺癌与肠癌	21
大豆、西兰花能够抗癌	21
服食钙和维生素 D 可预防直肠癌	21

第七营养素防病抗癌	22
葡萄籽能防结肠癌	22
红葡萄酒可防卵巢癌	23
生活细节科学防癌四奇招	23
孤独女性患癌几率高	24
幽默的人战胜癌症的机会大	24
蓝藻可预防癌症	24
纤维素与阿司匹林可防癌	25
纤维素可降低患喉癌的危险	25
少年多吃水果，成年少患癌症	25
好心情有助于防治胃癌	26
肿瘤患者的饮食治疗原则	26
饮食要合理，营养元素要均衡	26
要重视营养治疗的重要性，注意 机体的异常变化	27
在日常生活中要多吃薯类、菌藻类、 蔬菜及其他抗癌食物	27



第三章

肿瘤患者的营养治疗

营养治疗概述	30
肿瘤状态下的代谢特点	30
厌食	30
能量消耗异常	30
三大营养物质的代谢异常	31
饮食营养与肿瘤	31
维生素与肿瘤	32
膳食纤维与肿瘤	33

无机盐与肿瘤	33
脂肪与肿瘤	33
蛋白质与肿瘤	34
碳水化合物与肿瘤	34
饮酒与肿瘤	34
营养治疗的基本对象	34
附：肿瘤患者营养治疗的典型病例	35



第四章

肿瘤患者的天然食物疗法

对癌症有防治作用的水果	40
新鲜水果	40
硬干果	45
对癌症有防治作用的蔬菜	47
叶菜类蔬菜	47
根茎类蔬菜	49
吊菜类蔬菜	51
野菜类	53
菌藻类蔬菜	55
花类蔬菜	57
药食两用类蔬菜	59
具有抗癌作用的豆类食物	60
具有抗癌作用的调味类食物	61



第五章

肿瘤患者的禽蛋疗法

禽蛋疗法的作用	66
禽蛋疗法的特点	66
禽蛋疗法的注意事项	67
治疗肿瘤患者常用的禽蛋食疗方	68



第六章

肿瘤患者的饮茶疗法

防治肿瘤常用的茶疗方	82
------------	----



第七章

肿瘤患者的药粥疗法

粥疗的概念、作用及注意事项	98
药粥疗法	98
药粥的食疗作用	98
药粥的特点	98
药粥的选用原则	99
药粥疗法的注意事项	100
治疗肿瘤患者常用的药粥食疗方	101



第八章

肿瘤患者的药膳疗法

汤类药膳食疗方	118
羹类药膳食疗方	132
糊类药膳食疗方	135
饮类药膳食疗方	137



第九章

特殊情况下肿瘤患者的饮食疗法

肥胖症合并肿瘤的饮食疗法	144
肥胖症与肿瘤之间的关系	144
减少肥胖症合并肿瘤发生的五项措施	144
防治肥胖症合并肿瘤的药膳食疗方	144
肿瘤合并低热患者的饮食疗法	146
胸部肿瘤合并放射性肺炎的饮食疗法	147
肿瘤合并白细胞减少症患者的食疗方	148
肿瘤合并水肿患者的食疗方	151
放、化疗肿瘤患者的饮食疗方	154
手术后恢复期肿瘤患者的饮食疗法	160



第十章

常见癌症的饮食疗法

支气管肺癌	168
肺癌的早期临床表现及早期预警信号	168
肺癌的临床表现	168

防治肺癌的常用食疗方	169
原发性肝癌	180
肝癌的临床表现	180
防治肝癌的常用食疗方	180
胃 癌	191
胃癌患者的早期症状	191
与胃癌发生有关的饮食因素	191
容易患胃癌的人群	192
防治胃癌的常用食疗方	193
食道癌	202
临床表现	202
预防措施	203
常用食疗方	203
乳腺癌	211
乳腺癌发病的高危因素	211
预防措施	212
乳腺癌的诊断	212
防治乳腺癌的常用食疗方	213
大肠癌	218
宫颈癌	227
宫颈癌的临床症状	227
宫颈癌食疗方	228
膀胱癌	234
膀胱癌的发病因素	234
膀胱癌的临床症状	235
治疗膀胱癌的食疗方	235
白血病	243
白血病的发病因素	243
白血病的早期症状信号	244

防治白血病的有效药膳食疗方	244
鼻咽癌	255
鼻咽癌的病因	255
鼻咽癌的临床症状	255
防治鼻咽癌的常用药膳食疗方	256
卵巢癌	262
前列腺癌	264
前列腺癌的早期信号	264
发生前列腺癌的高危因素	264
前列腺癌的临床症状	264
预防措施	264
有效治疗食疗方	265
肾 癌	266
子宫内膜癌	269
危险因素	269
常用药膳食疗方	270
胰腺癌	272

肿瘤的基本知识

肿瘤是一种常见病、多发病，也是一种与不良生活习惯和不良饮食习惯有密切关系的慢性生活方式性疾病。肿瘤对人体健康的危害是巨大的，但又是可防可治的。在日常生活中，尽量减少化学致癌因素、物理致癌因素、病毒致癌因素、饮食致癌因素对人体健康的侵袭与破坏是至关重要的。要减少恶性肿瘤的发病率，发动群众，群防群治，树立和贯彻“预防为主”的方针是极其重要的，对人类的健康和发展具有重要的战略意义，防癌重于治癌，要成为每一个人的共识。



肿瘤的发病情况

肿瘤 (tumor, neoplasm) 是一种常见病、多发病。其中恶性肿瘤是目前危害人类生命健康的最严重的一类疾病。在我国, 最为常见和对人民群众危害性十分严重的肿瘤有肺癌、肝癌、胃癌、大肠癌、食道癌、乳腺癌、子宫颈癌、鼻咽癌、白血病及淋巴瘤等。

近年来, 随着中国经济的持续发展, 以及受环境污染、交通压力、人口老龄化、吸烟、饮酒、农药残留等因素的影响, 我国的肿瘤发病率有升高的趋势。根据有关部门的统计, 心血管系统疾病、恶性肿瘤、交通事故已经成为中国人致死的三大重要原因。因此, 肿瘤的科学防治应当引起国民的高度重视。对肿瘤患者进行科学的饮食指导, 更是一个重要的医学研究领域。它可以提高人们的生活质量, 延长人们的寿命, 增强人们的体质, 在防癌强身方面发挥重要作用。

据有关报道, 近年来, “吃”出来的癌症占首位。据江苏省肿瘤医院统计资料显示: 2005 年全年住院病人数仍然持续增长, 增幅达 7.5%。在所有肿瘤中, 消化道肿瘤排列首位, 占住院病人的 22%, 其次分别为肺癌、乳腺癌、宫颈癌、卵巢癌、鼻咽癌、脑部恶性肿瘤、泌尿系统肿瘤等。在消化系统恶性肿瘤中胃癌、食道癌、大肠癌、肝癌发病率居高不下。

大量苏北贫困地区的食道癌患者, 其发病原因可能与过热饮食、食用大量含亚硝酸化合物的腌制食品及饮酒、吸烟等因素有关。不良生活方式导致新的胃癌高发人群。生活节奏加快, 工作压力过大, 常吃烟熏, 油炸和烘烤食物, 暴饮暴食, 进食时情绪紧张等都会诱发胃癌。幽门杆菌感染也是胃癌发生的主要诱因。大肠癌发病率迅速上升, 与高肉类、高脂肪饮食结构有关。饮食中缺乏粗纤维成分, 导致粪便在肠道内停留时间较长, 是致癌因素之一。

在恶性肿瘤中肺癌的死亡率排在第一位。统计显示, 每 10 位肺癌患者中就有 8 位有吸烟史。肺癌还与房屋装修、大气污染密切相关。女性各类恶性肿瘤中排在首位的是宫颈癌。宫颈癌病人越来越年轻化与性生活过早、多个性伴侣、多孕多产等有关。女性乳腺癌患者增加与大量使用雌激素、化妆品等因素有关。

总之, 恶性肿瘤已经成为一种常见病、多发病。因此, 每一个人都要具有防癌意识, 在日常生活中要改变不良生活习惯, 减少脂肪摄入, 多吃新鲜蔬菜和水果。

■ ■ ■ ■ ■ 肿瘤的分类及鉴别

所谓肿瘤是指机体在各种致癌因素的作用下，局部组织的细胞在基因水平上失掉了对其生长的正常调控，导致异常增生而形成的新生物。这种新生物常形成局部肿块，因此称作肿瘤。

目前，根据肿瘤的生物特性及其对机体危害性的不同，而将肿瘤分为良性肿瘤和恶性肿瘤两大类。常见的良性肿瘤有乳头状腺、腺瘤、纤维瘤、脂肪瘤、平滑肌瘤等；常见的恶性肿瘤有鳞状细胞癌、基底细胞癌、胃癌、大肠癌、骨肉瘤、各种白血病等。

良、恶性肿瘤的鉴别是一个很重要的问题。一般来说，良性肿瘤和恶性肿瘤在生物学特性上有着明显的不同，对机体的影响和危害也不相同。良性肿瘤对机体的影响小，易于治疗，疗效好；而恶性肿瘤对人体危害大，治疗措施复杂，疗效差。因此，鉴别良性肿瘤和恶性肿瘤对于指导肿瘤病人的治疗具有重要意义。因为，如果把良性肿瘤误诊为恶性肿瘤，就必然会进行一些不必要的、不恰当的治疗，使肿瘤患者遭受一些不必要的痛苦、精神负担和经济损失。反之，如果把恶性肿瘤误诊为良性肿瘤，就会导致延误治疗或者治疗措施不得力，使癌症转移或复发，从而给病人造成不可挽回的损失。但是，必须强调指出，有时候有些良性肿瘤和恶性肿瘤之间并无绝对界限，有些肿瘤其临床表现介于良、恶性肿瘤之间，称为交界性肿瘤。例如黏液性囊腺瘤，此类肿瘤有恶变倾向，在一定的条件下可逐渐向恶性肿瘤发展。而在恶性肿瘤中，其恶性程度各不相同。例如，鼻咽癌转移发生早，恶性程度高；子宫体腺癌则转移发生晚。这些情况都要区别对待。

■ ■ ■ ■ ■ 肿瘤的病因与发病机制

近十年来，有关肿瘤病因及发生机制的若干进展要点归纳总结如下：



■ 癌基因

现代分子生物学的重大成就之一就是发现了原癌基因 (proto-oncogene), 且原癌基因具有转化成致癌的癌基因 (oncogene) 的能力。Bishop 和 Varmus 因为在这方面的贡献而获得 1989 年的诺贝尔医学奖。

原癌基因正常时并不导致肿瘤, 只有在发生某些异常时, 才能使细胞发生恶性转化, 这时, 这些基因称为细胞癌基因。原癌基因转变为细胞癌基因的过程, 称为原癌基因的激活。其激活方式有三种, 即点突变、基因扩增和染色体易位。

■ 肿瘤抑制基因

肿瘤抑制基因又叫抑癌基因, 与原癌基因编码的蛋白质促进细胞生长相反, 在正常情况下存在于细胞内的另一类基因——肿瘤抑制基因其产物能抑制细胞的生长。若其功能丧失则可能促进细胞的肿瘤性转化。因此, 科学家认为: 肿瘤的发生可能是癌基因的激活与肿瘤抑制基因的失活共同作用的结果。

■ 化学致癌因素

目前研究确定, 对动物有致癌作用的化学致癌物质大约有 1000 余种, 其中有些可能和人类癌瘤的发生有关。目前确认的可以致人发生癌症的化学致癌物质有以下几种:

1. 多环芳烃

存在于石油、煤焦油中。致癌性特别强的有 3, 4-苯并芘、1, 2, 5, 6-双苯并蒽等, 可能与肺癌、胃癌的发生有关。

2. 致癌的芳香胺类与氨基偶氮染料

致癌的芳香胺类, 如乙萘胺、联苯胺可能与膀胱癌的发生有关; 氨基偶氮染料可能与肝癌的发生有关。

3. 亚硝胺类

亚硝胺类物质具有致癌性强、致癌谱广的特点, 主要是可能引起人体胃肠癌或其他肿瘤。亚硝酸盐可作为肉、鱼类食品的保存剂与着色剂进入人体, 也可由细菌分解硝酸盐产生。在胃内的酸性环境下, 亚硝酸盐与来自食物中的各种二级胺合成亚硝胺。亚硝胺在体内经过羟化作用而活化, 形成有很强的反应性的烷化碳离子而致癌。河南省林县是我国食道癌的高发区, 流行病学调查表明, 该地区食道癌发病率高与该地区居民食物中的亚硝胺含量高有关。

4. 黄曲霉毒素

广泛存在于霉变的花生、玉米及谷物中。黄曲霉毒素有多种，以黄曲霉毒素 B₁ 的致癌性最强，与肝癌的发生有关。黄曲霉毒素 B₁ 的致突变作用是使肿瘤抑制基因 P53 发生点突变而失去活性。HBV 感染与黄曲霉毒素 B₁ 的协同作用是我国肝癌高发地区的主要致癌因素。

5. 烷化剂与酰化剂

例如抗癌药中的环磷酰胺、氮芥、苯丁酸氮芥、亚硝基脲等，这类具有致癌性的药物可在应用相当长时间以后诱发第二种肿瘤。又如，某些使用烷化剂的非肿瘤患者，如类风湿性关节炎患者，他们发生恶性肿瘤的几率大大高于正常人。因此，这类药物应当谨慎使用。

■ 物理致癌因素

目前，已经证实的物理性致癌因素主要是离子辐射。另外，异物、慢性炎性刺激和创伤也可能与促癌有关。

1. 电离辐射

包括 X 线、 γ 射线、亚原子微粒（包括 β 粒子、质子、中子或 α 粒子）的辐射以及紫外线照射。例如，放射工作者长期接触 X 线而又无必要的防护措施者，易患皮肤癌；开采含放射性物质（钴、氡等）的矿工易患肺癌。电离辐射能使染色体断裂、易位和发生点突变，导致癌基因的激活和肿瘤抑制基因的灭活而引发癌症。

2. 紫外线

可引起皮肤鳞癌、基底细胞癌和恶性黑色素瘤。紫外线可使 DNA 中相邻的两个嘧啶形成二聚体，造成 DNA 分子复制错误而致癌。

3. 热辐射的促癌作用

我国西北地区居民冬季烧火炕取暖，有时臀部皮肤发生癌变形成所谓“炕癌”。俄罗斯的克什米尔人冬季习惯用怀炉取暖，有时在腹部引起“怀炉癌”。这些事例都说明长期的热辐射可能有一定的促癌作用。

4. 异物

石棉和石棉制品能导致人的胸膜间皮瘤。重度暴露于石棉纤维的工人，其胸膜间皮瘤的发生率可达 2%~3%，一般潜伏期为 20 年。

5. 慢性炎性刺激

肿瘤必须在细胞增生的基础上发生。慢性炎症时产生的细胞生长因子能使细胞持续增生，在此基础上 DNA 易发生突变而发生肿瘤。因此，慢性刺激有促癌作用。慢性胆囊炎、慢性宫颈炎和子宫内膜增生等病变，有时可发生癌变，可能与此



有关。

■ 病毒致癌因素

人类已知的与肿瘤有关的病毒并不多。科学研究表明，有下列几种病毒感染与肿瘤有关：

1. 乙型肝炎病毒 (HBV)

流行病学调查发现，慢性 HBV 感染与肝细胞性肝癌的发生有密切的关系。

2. Epstein-Barr 病毒 (EBV)

研究证明，与 Epstein-Barr 病毒 (EBV) 感染有关的人类肿瘤有伯基特淋巴瘤和鼻咽癌。

3. 人类乳头状瘤病毒 (human papilloma Virus, HPV)

研究表明，HPV 与人类上皮性肿瘤，主要是与子宫颈和肛门生殖器区域的鳞状细胞癌有关。而且，HPV 在致癌时不是单独起作用，需要环境因素的协同。

4. 人类 T 细胞白血病/淋巴瘤病毒 I (HTLV-1)

是与人类肿瘤的发生密切相关的一种 RNA 病毒，与主要流行于日本和加勒比地区的 T 细胞白血病/淋巴瘤有关。

■ 其他与肿瘤发病学有关的因素

1. 种族和地理因素

某些肿瘤在不同种族和地区中的发生率有相当大的差别。如在我国广东，鼻咽癌的发生率高，日本的胃癌年死亡率比美国高 7 倍，而欧美国家的乳腺癌年死亡率是日本的 4~5 倍。这都说明，肿瘤的发生与种族和地理因素有一定的关系。

2. 性别和年龄因素

流行病学研究表明，肿瘤的发生在性别上有很大的差异。例如肺癌、食道癌、肝癌、胃癌、鼻咽癌、结肠癌以男性多见；而子宫颈癌、乳腺癌、胆囊癌、甲状腺癌及膀胱癌则以女性多见。

年龄与肿瘤的发生也有关系，例如胰腺癌、膀胱癌多见于老年人；而由遗传性的基因损害所引起的肿瘤如肾母细胞瘤、神经母细胞瘤及视网膜母细胞瘤等则多见于幼儿和儿童。

3. 内分泌因素

研究表明，内分泌紊乱与某些器官肿瘤的发生及发展有密切的关系。例如乳腺癌的发生及发展可能与患者体内雌激素水平过高或雌激素受体的异常有关。另外，激素与恶性肿瘤的转移及扩散也有一定的关系。例如，肾上腺皮质激素对某些造血