

一本帮你摆脱恐惧，马上掌握饮食抗癌方法的权威读本。



何裕民谈： 抗癌， 你吃对了吗

何裕民◎主审 孙丽红◎编著



3万例患者饮食抗癌的经验总结 20年中国肿瘤临床研究的经典对策

权威·根据国际研究结合国家课题论证
全面·不同癌种不同病程细化抗癌食谱
实用·适合国人的饮食习惯和操作指南

赠送

防癌抗癌
宜忌速查
挂图

+

关注即赠
1年健康
杂志

(详见挂图)

江苏科学技术出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



何裕民谈： 抗癌， 你吃对了吗

何裕民◎主审 孙丽红◎编著



图书在版编目 (CIP) 数据

何裕民谈:抗癌,你吃对了吗/孙丽红编著.--
南京:江苏科学技术出版社,2014.4(2014.6重印)
(凤凰生活)
ISBN 978-7-5537-3013-4

I . ①何… II . ①孙… III . ①癌—食物疗法—食谱
IV . ① R247.1 ② TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 062533 号

何裕民谈:抗癌,你吃对了吗

编 著 孙丽红
责任编辑 谷建亚 董玲 沙玲玲
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼,邮编:210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 江苏凤凰扬州鑫华印刷有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 14.75
插 页 1
字 数 300 000
版 次 2014年4月第1版
印 次 2014年6月第2次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-3013-4
定 价 35.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

前言

在多年的肿瘤饮食讲座和临床中，经常有患者问笔者：我患了这个癌，能吃什么？哪些能吃，哪些不能吃？鸡能吃吗？人参补身也补癌吗？癌症与“发物”有关吗……有的患者家属很体贴、孝顺，有时好心却帮倒忙，看到患者做完治疗身体很弱，就拼命进补，鸡鸭鱼肉、各种营养保健品一股脑全部上。临床常见到有些患者，一边吃着化疗药，一边拼命补甲鱼、蛋白粉之类的营养品，结果病情不仅没有很快恢复，反而有加重趋势。这样的案例在临床太常见了。

笔者从事营养学教学临床研究已近 20 年。在博士研究期间还在上海中医药大学博士生导师何裕民教授的指导下，专门从事饮食与癌症发生、复发和转移关系的博士课题研究，得出了一些有意义的结论。近几年，笔者应邀先后在全国多家电视台担任主讲嘉宾，讲解“抗癌，该怎么吃”；并在全国多地书城、医院和讲坛做了二百多场科学饮食抗癌的讲座，深受欢迎。在这过程中，发现很多肿瘤患者非常关注自身的饮食，迫切希望得到科学权威的饮食指导，但由于这方面知识宣传不够、人们根深蒂固的饮食观念影响以及社会上一些以讹传讹的说法，使得肿瘤患者对自身饮食很盲目，吃出问题来的也大有人在！

本书总结了笔者的导师何裕民教授多年来对饮食抗癌研究的临床经验以及笔者多年来肿瘤饮食的研究结论，通过具体生动的案例，指出饮食对癌症

的影响。

本书参考了国内外最新的权威研究，通过论古看今来追踪癌症的历史演变，引出癌症与饮食关系的东、西方认识，进而提出癌症发生源自饮食，杜绝癌症也始于饮食的观点。在此基础上，针对癌症患者的日常饮食，提出需遵循的饮食建议。推荐了日常生活中的抗癌明星食物，也推荐给癌症患者可选择的一些主食、菜肴和汤羹类，并针对癌症患者普遍关注的手术、放化疗期间如何饮食，给予了详细的分析和建议；最后对目前发病率较高的一些肿瘤，具体推荐了适合的主食、副食、茶饮、点心和食疗方等。

本书的最大特点之一就是从小患者角度出发，为患者推荐了众多日常的主副食和对症食疗方，方便且可操作性强，不给患者增加任何额外负担，可以融入到一日三餐中，无毒无副作用，真正体现了食疗“寓医于食”的深刻含义！

衷心感谢何裕民教授在百忙之中抽出时间对本书给予的大力支持和悉心指导！希望本书能对肿瘤患者在日常饮食的合理选择上有所帮助，知道如何合理地吃才能抗癌；也希望广大癌症患者能够更新观念，改变错误的认识，从而早日康复。

由于时间和学识所限，书中错误和不足之处在所难免，恳请广大读者予以批评指正。

孙丽红（上海中医药大学营养学教研室主任）

第 1 章 论古看今话癌变

癌变的历史追踪

- 癌情刻不容缓 /2
- 癌从口入 /6
- 癌：中医学智慧 /7
- 异曲同工的国外认识 /10

食物：百药之源

- 食疗不愈，然后命药 /12
- 疏于饮食，成不了良医 /14
- 防控癌症领域“食物就是良药” /17

重素轻荤保健康

- 罪魁祸首：大量动物食品及蛋白质 /20
- 为什么出家人很少生癌 /23
- 为什么癌症危害中印差异这么大 /25
- 古今名人的垂范 /26

第2章 抗癌饮食的十项清规

食物杂而多样化

“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充” /30
什么都吃，适可而止 /31

全谷类饮食更健康

不吃三白 /32
丢精留渣的谷物精加工 /33
全谷类饮食，值得肯定 /34

增加保护因素——豆类摄入

更多食用豆类 /35
大豆：女性健康保护神 /36
豆制品可抗癌 /36

蔬果——饮食中的抗癌因子

学会多食果蔬 /38
六大营养素外的丰富保健成分 /39
种类繁多，各显神通 /39
维生素片，代替不了蔬果 /40

抗氧化营养素：抗癌奇兵

抗癌的关键：抗氧化 /41
抗氧化的天然维生素 E/42
维生素 C：保护性作用 /42
有机硒可抗癌 /43

增加粗粮纤维，防癌抗癌

精细饮食，废物久滞肠道 /44

膳食纤维摄入多，肠癌发病率低 /45

至关重要的微量营养素

你所不知的微量营养素 /46

补钙，要说爱你不容易 /47

一个案例的沉痛教训 /48

因地制宜话碘剂 /48

过量摄入维生素有风险

商业的忽悠 /50

晚期癌症患者，别乱用维生素 /51

兜售有机硒者，死于胃癌 /52

天然果蔬，维生素宝库 /53

管好嘴，更重要

饮食有节 /55

持之以恒更重要 /56

惨痛教训话忌口 /56

一次开戒，终身后悔 /56

少吃一口，多活一天 /57

晚餐宜少 /57

少应酬，更健康 /58

有时，素食亦无妨

素食或许更加健康 /59

如何合理健康地“食素” /59

第3章 抗癌吃什么

- 谷类**
- 玉米：抑制癌细胞的生长 /62
 - 红薯：阻碍癌细胞摄取营养 /64
 - 薏仁：升高白细胞和血小板 /65
 - 荞麦：消炎抗菌 /66
- 蔬菜类**
- 芹菜：防止结肠癌 /68
 - 白菜：预防癌症、糖尿病和肥胖症 /69
 - 卷心菜：抗氧化作用 /70
 - 花椰菜：防控乳腺癌 /70
 - 大蒜：抗癌之王 /71
 - 洋葱：抑制肠胃癌 /72
 - 白萝卜：分解致癌物质 /73
 - 芋艿：防治肿瘤、淋巴结核 /74
 - 菱角：防治食道癌、胃癌、子宫颈癌 /74
 - 百合：治疗白血病、肺癌 /75
 - 魔芋：治疗结肠癌 /77
 - 芦笋：抑制白血病 /77
 - 西红柿：防治胃癌、前列腺癌 /78
 - 苦瓜：维生素 C 的宝库 /79
 - 茄子：抑制消化道肿瘤细胞的增殖 80
 - 南瓜：前列腺疾病的克星 /82
 - 黄瓜：清热利水解毒 /83
- 菌菇类**
- 灵芝：最佳的免疫调节剂 /85
 - 香菇：天然的免疫增强剂 /86

蘑菇：降低焦虑情绪 /87
黑木耳：防治消化道肿瘤 /88

豆类 大豆：抑制肿瘤血管生成 /89
刀豆：止呕良药 /92
豌豆：抗癌佳品 /93

水果类 苹果：全方位的健康水果 /94
梨：治疗肺癌 /95
刺梨：维生素 C 之王 /96
猕猴桃：降低心血管疾病发病率 /97
香蕉：降血压，调节心脏功能 /97
柑橘：结肠癌的克星 /98
葡萄：诱导癌细胞凋亡 /99
无花果：健脾清肠 /100
山楂：促进脂肪分解 /100
石榴：抑制癌组织中新生血管的形成 /101
芒果：预防结肠癌和乳腺癌 /102
木瓜：杀死癌细胞 /102
红枣：抑制癌细胞的扩散 /103
沙棘：防治心血管疾病 /103
草莓：健脾和胃、滋补气血 /104

鱼类及海产品

鲫鱼：补虚利水 /105
鳝鱼：补虚慎用，升白可一试 /106
黄鱼：补虚极品 /107
带鱼：补虚泽肤兼抗癌 /107

鱼鳔：高蛋白食品 /108
文蛤：抑制肝癌 /108
牡蛎：抑制肿瘤细胞生长 /109
海藻：因地制宜，方显奇效 /110
海参：滋补要适量 /112

坚果类 杏仁：无癌之国的国宝 /115
花生：长生果 /116
芝麻：治疗皮肤癌 /117

健康饮料

茶：世界最佳饮料 /118

调味品 姜：杀死卵巢癌细胞 /121
葱：全身都是药 /123
咖喱：预防白血病 /124

第4章 抗癌食谱面面观

饭面类：能量的主要来源

健脾八宝饭 /127 香菇豆腐饭 /127 山药健脾饭 /128 双菇饭 /128
黄芪山药饭 /129 归芪鸡丁盖浇饭 /129 海带盖浇饭 /129
山药茯苓包子 /130 双菇菜包 /130 益脾饼 /131 八珍糕 /131
桂花糖芋艿 /132

粥类：津润利隔，易消化

四米保健粥 /134 薯蕷鸡子黄粥 /134 山药芡实粥 /134
山莲葡萄粥 /135 海参香菇粥 /135 海参健脾祛湿粥 /136
莲子扁豆粥 /136 莲子芡实粥 /136 菱角糯米粥 /137 菱角消痞粥 /137
健脾八宝粥 /137 薏仁补虚粥 /138 陈皮海带粥 /138 玉米粉粥 /138
红薯枣粥 /139

菜肴类：一日三餐不可缺少

葱油拌双耳 /140 姜末拌卷心菜 /141 山药拌苦瓜 /141 香菇鸡 /141
四君蒸鸭 /141 芦笋炒苦瓜 /142 双冬菜心 /142 三鲜素海参 /143
金针菇炒冬笋 /143 菜花蘑菇 /143 菜花烧双菇 /144
猴头菇炒花椰菜 /144 海参豆腐煲 /144 笋菇烧海参 /145
昆布海藻煲黄豆 /145

汤羹类：营养好，易吸收

黄芪猴头汤 /146 鸡血藤升白汤 /147 冬瓜消肿汤 /147
党参桂圆兔肉汤 /147 瓜豆排骨汤 /148 百合海带乳鸽汤 /148
海带消瘤汤 /148 海带薏仁蛋汤 /149 薏仁利水汤 /149
薏仁冬瓜羹 /149 姜橘鱼羹 /149 杞子海参瘦肉羹 /150
栗芡莲子羹 /150 金蒜苋菜汤 /150

果蔬汁类：最好渣汁同喝

柑橘卷心菜汁 /152 葡萄菠萝杏汁 /153 芹菜苹果汁 /153
猕猴桃芹菜汁 /153 青椒蔬果汁 /153 蔬菜苹果汁 /154
甘薯胡萝卜汁 /154 果汁膏 /154 五汁饮 /155 山楂橘皮茶 /155
灵芝茶 /155

第5章 因癌制宜调饮食

治疗期间的饮食调理法

手术期间

忌盲目大补 /157

消化道肿瘤手术的饮食调理 /158

推荐食疗方 /158

化疗期间

蛮补则加重负担 /160

以易吸收为度 /161

多饮水 /161

化疗后贫血 /162

推荐食疗方 /162

放疗期间

放疗后阴液损伤 /164

对症处理 /165

推荐食疗方 /166

不同癌，怎么吃

脑瘤

主食 核桃健脑粥 /168 芝麻杞子饭 /169

菜肴 拌三丝 /169 口蘑豆腐羹 /169 笋菇肉丝 /169

茶饮和点心 菊花绿茶饮 /170 苡仁萝卜饼 /170 水果羹 /170

对症食疗方 菊花清火粥 /170 参须肉汤 /170 枸杞菊花茶 /170

鲢鱼粉皮汤 /171

鼻咽癌

主食 百合养阴粥 /171 银耳粥 /172

菜肴 百合鲫鱼汤 /172 冬瓜滋阴汤 /172 川芎白芷炖鱼头 /172
无花果炖猪肉 /172

茶饮和点心 橄榄利咽饮 /173 牛蒡茶 /173 麦冬粥 /173

对症食疗方 瓜豆汤 /173 番茄水果汁 /173 通鼻汁 /173 百合饮 /173

口腔癌

主食 清热祛火粥 /174 瓜蒌根粥 /174 莲子萝卜粥 /174

菜肴 百合拌莴笋 /175 丝瓜炒蛋 /175 苦瓜小排汤 /175

茶饮和点心 百合生津饮 /175 银耳瘦肉粥 /175

对症食疗方 排骨绿豆汤 /175 西瓜翠衣茶 /176 决明子水 /176
醋茄子 /176

甲状腺癌

主食 芋艿饭 /176 淡菜菜饭 /177

菜肴 紫菜消瘦汤 /177 凉拌海蜇 /177 黄芪咕噜肉 /177

茶饮和点心 菱角豆糊 /177 红枣莲子粥 /177

对症食疗方 黑豆海参老鸭汤 /177 海蜇羹 /178 五味抗癌饮 /178

肺癌

主食 黄芪粥 /178 芦根百合饭 /178

菜肴 鱼腥草拌莴笋 /179 萝卜丝拌海蜇 /179
雪里蕻炒冬笋 /179 杏仁百合 /179

茶饮和点心 百合化痰汤 /179 藕节止血粥 /180
新鲜芦根（茅根汁） /180

对症食疗方 秋梨白藕汁 /180 补肺乌骨鸡 /180 鱼腥草清肺饮 /180
芦根清肺汁 /180

乳腺癌

- 主食 麦麸防癌饼 /181 香菇菜包 /181 肉末青菜粥 /181
菜肴 芋艿蘑菇炖排骨 /182 素炒三丝 /182 玉米橘核羹 /182
茶饮和点心 百合消郁饮 /182 菱角粥 /182
对症食疗方 马兰头汁 /182 芋艿消瘤羹 /183 通络饮 /183
甜橙酒汁 /183

食管癌

- 主食 生姜桂圆粥 /183 糯薯粉 /183
菜肴 流质饮 /184 山药鱼片 /184 木耳三鲜汤 /184
茶饮和点心 燕麦片粥 /184 紫菜瘦肉羹 /184 核桃壳茶 /185
对症食疗方 参乳五汁膏 /185 菊花蛋汤 /185 乌鸡匀浆糊 /185
蔗姜汁 /185

胃癌

- 主食 橘皮健胃粥 /186 柿饼饭 /186 白术香酥饼 /186
菜肴 青椒拌豆腐 /186 紫菜萝卜汤 /186 糖醋带鱼 /187
茶饮和点心 芡薏羹 /187 菱壳粥 /187 姜糖水 /187
对症食疗方 莲子淮山粥 /187 白菜汁 /187 消胀粥 /187 土豆汁 /187

胰腺癌

- 主食 甘蓝荞面条 /188 山药薏仁饭 /188 藕粉糯枣粥 /188
菜肴 蒜泥茄子 /189 补虚退黄汤 /189 陈皮鲫鱼汤 /189
茶饮和点心 山楂橘皮饮 /189 山药健胃粥 /189
对症食疗方 消瘤饮 /189 抑癌粥 /190 山楂茶 /190 萝卜补血汤 /190

胆囊癌

主食 麦芽消食粥 /190 萝卜饭 /190

菜肴 慈姑肉片 /190 芝麻拌双丝 /191 山药鸭汤 /191

茶饮和点心 绿茶银花饮 /191 金钱草粥 /191

对症食疗方 郁金苡仁粥 /191 消食饮 /191 二金汤 /191

蜜炙萝卜 /191

肝癌

主食 枸杞菊花粥 /192 莱菔子粥 /192 三豆饭 /192

菜肴 冬瓜烧海带 /193 笋干炒肉 /193 赤豆鲫鱼汤 /193

茶饮和点心 紫菜小馄饨 /193 桑葚核桃粥 /193 橘皮茶 /193

山楂消食饮 /193

对症食疗方 黑豆补虚汤 /193 淮山消痛饮 /194 木耳炒猪肝 /194

消黄止痒水 /194

肠癌

主食 红薯粥 /194 清热利肠粥 /194 五谷饭 /195

菜肴 萝卜排骨汤 /195 荸荠炒蘑菇 /195 清炒空心菜 /195

茶饮和点心 多味果蔬汁 /195 决明子茶饮 /195 杂豆粥 /195

对症食疗方 无花果茶 /196 赤豆煲鸡 /196 糖渍木瓜 /196

清蒸茄泥 /196

肾癌

主食 枸核大枣粥 /196 黑豆米粥 /196 桑葚杞子饭 /197

菜肴 板栗枣鸡 /197 冬笋木耳拌腰花 /197 松子仁炒鸡蛋 /197

茶饮和点心 山药芝麻糊 /197 荷叶茶饮 /198

对症食疗方 三味利尿饮 /198 三子补肾汤 /198 蚕豆花茶 /198

膀胱癌

- 主食 芥菜菜饭 /198 茭白粥 /198
菜肴 芦笋炒百合 /199 冬瓜烧香菇 /199 竹笋鲫鱼汤 /199
茶饮和点心 清热止淋汤 /199 竹叶藕羹 /199
对症食疗方 赤豆内金粥 /200 大麦米粥 /200 木耳金针菜汤 /200

前列腺癌

- 主食 丝瓜番茄粥 /200 姜汁芝麻饭 /201
菜肴 番茄炒蛋 /201 芹菜拌豆腐 /201 山药木耳肉丝汤 /201
茶饮和点心 核桃补肾羹 /201 银耳西红柿羹 /201
对症食疗方 车前茶饮 /202 糖渍白果 /202 橘络茶 /202

子宫颈癌

- 主食 当归粥 /202 海参盖浇饭 /203
菜肴 白菜萝卜汤 /203 甘蓝拌豆干 /203 海参煮芦笋 /203
茶饮和点心 花茶饮 /203 水果沙司 /203
对症食疗方 木瓜粥 /204 姜醋汁 /204 当归止血汤 /204
芹菜益母汤 /204

子宫内膜癌

- 主食 白果止带粥 /204 黄豆糙米南瓜饭 /205
菜肴 海蜇皮拌菠菜 /205 黄鱼木耳汤 /205 白果莲子炖乌鸡 /205
茶饮和点心 莲藕止血羹 /205 生血茶 /206 蚕豆花饼 /206
对症食疗方 佛手茶 /206 芥菜花饮 /206 二味补益粥 /206

恶性卵巢癌

- 主食 补血八宝粥 /206 蘑菇胡萝卜焖饭 /207
菜肴 海带炖排骨 /207 山楂藕泥 /207 莲子猪肚 /207