

營養醫學

抗癌奇蹟

營養醫學專家 劉博仁 著

劉博仁醫師的抗癌成功案例分享



你可能不知道，很多癌症患者並不是被癌細胞打敗，而是因為營養不良而死亡！

國人罹癌比率年年上升，如何有效預防癌症？以及成功療癒、避免復發？劉博仁醫師以營養醫學幫助患者締造了極佳成效，請看本書成功案例分享。



張金堅 (澄清醫院中港分院院長)

邱仲峯 (台北醫學大學附設醫院副院長暨癌症中心主任)

葉光揚 (基隆長庚醫院內科部部長暨血液腫瘤科主治醫師)

安心推薦

營養醫學專家 劉博仁 著

營養醫學
抗癌奇蹟



劉博仁醫師的抗癌成功案例分享

營養醫學抗癌奇蹟

劉博仁醫師的抗癌成功案例分享

作者：劉博仁
特約編輯：錢滿姿、凱特
內頁插畫：劉素臻、7號心偉
美術設計：陳瑀聲

總編輯：蔡幼華
主編：黃信瑜
發行人：洪美華
編輯：何喬
行銷：張惠卿、莊佩璇、黃子媽
讀者服務：黃麗珍、洪美月、陳侯光、巫毓麗

出版：新自然主義
幸福綠光股份有限公司
地址：台北市杭州南路一段63號9樓
電話：(02)2392-5338
傳真：(02)2392-5380
網址：www.thirdnature.com.tw
E-mail：reader@thirdnature.com.tw

印製：中原造像股份有限公司
初版：2012年10月
初版7刷：2012年11月

郵撥帳號：50130123 幸福綠光股份有限公司
定價：新台幣320元（平裝）

本書如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換。
ISBN 978-957-696-719-1

總經銷：聯合發行股份有限公司
台北縣新店市寶橋路235巷6弄6號2樓
電話：(02)29178022 傳真：(02)29156275

照片提供：典匠資訊股份有限公司、編輯部

國家圖書館出版品預行編目資料

營養醫學抗癌奇蹟 / 劉博仁 著—初版.—臺
北市：新自然主義、幸福綠光，2012.10
面：公分
ISBN 978-957-696-719-1（平裝）
1. 癌症 2. 營養 3. 食療
417.8 101019467

目錄

022 018 015 013 010

推薦序1：營養醫學——抗癌新武器 張金堅

推薦序2：癌症病友和專業人士都需要的營養指南 邱仲峯

推薦序3：全方位的抗癌營養書 葉光揚

作者序：營養，是抗癌成功的關鍵！

前言：抗癌之路，你做好準備了嗎？

Part 1 觀念篇——傳統抗癌×抗癌新選擇

033 抗癌主流療法：手術、化療、放射治療、標靶治療、荷爾蒙治療

049 主流療法之外的抗癌新選擇

052 輔助療法的抗癌奇蹟：營養醫學

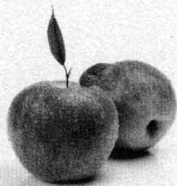
057 別讓壓力成為抗癌阻力

◎抗癌小筆記——033 主流醫學的抗癌標準流程／040 放療種類知多少／

043 標靶治療的局限性／045 罹患癌症的五大心理反應期／

047 癌症家屬陪伴原則／050 什麼是輔助療法？／

051 當心幌子療法傷財又傷身／059 腹式呼吸能迅速舒緩壓力



Part 2 解密篇——營養醫學助你抗癌成功

062 癌症傳言的是與非

072 營養對癌症患者有多重要？

076 蔬果養生的營養訣竅

077 抗癌療程傷身，營養防護不可少

077 手術前後的營養主張：幫助癒合、避免擴散、感染

080 化療藥物的營養主張：降低副作用的傷害

083 降低化療副作用的營養處方

089 降低標靶藥物副作用的營養處方

092 放射治療的營養主張：提升療效、避免後遺症

094 抗癌最前線：營養療法提升免疫力、抗發炎

095 提升免疫力的營養療法

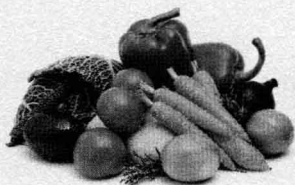
099 抗發炎的營養療法

◎ 抗癌小筆記——073 計算標準體重的方法／

075 用深海魚肉、去皮雞胸肉補充蛋白質／078 切片會不會造成腫瘤擴散？／

095 免疫力如何殺死癌細胞？／100 引發或加深癌症的發炎因子／

103 反式脂肪碰不得



Part 3 對症篇——用營養處方對抗 10 大癌症

106

處方一——給乳癌患者的營養配方

- 110 用輔酵素^{Q10}及抗發炎脂肪酸GLA避開標靶治療副作用
- 111 放療、化療時一定要有的營養保護

114 ㊟【乳癌患者自然處方：生活篇&營養篇】

- ◎抗癌小筆記——107 為什麼會得到乳癌？／109 認識乳癌分期／111 乳癌的病理報告／113 乳癌患者可不可以喝豆漿？

120

處方二——給大腸直腸癌患者的營養配方

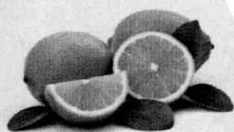
123 用哪些營養素避開治療後遺症？

125 ㊟【大腸直腸癌患者自然處方：生活篇&營養篇】

- ◎抗癌小筆記——122 為什麼會罹患大腸直腸癌？

129

處方三——給頭頸癌（口腔癌、鼻咽癌）患者的營養配方



- 133 用特殊癌症腫瘤配方抑制癌細胞及維持體重
134 放療、化療時一定要有營養保護

135 頭頸癌患者自然處方：生活篇&營養篇

- ◎抗癌小筆記——131 為什麼會得到口腔癌？／132 口腔癌如何分期？／
135 頭頸癌的症狀

140

處方四——給肺癌患者的營養配方

- 143 手術、放療、化療時一定要有營養保護

145 肺癌患者自然處方：生活篇&營養篇

- ◎抗癌小筆記——142 為什麼會得到肺癌？

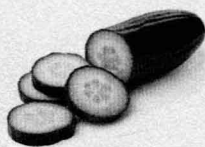
149

處方五——給肝癌患者的營養配方

- 152 放療、化療時一定要有營養保護

154 肝癌患者自然處方：生活篇&營養篇

- ◎抗癌小筆記——150 為什麼會得到肝癌？／152 肝癌分期法／
153 肝臟的解毒機制



157 處方六——給淋巴及血液腫瘤患者的營養配方

159 用營養素改善化療副作用

161 ㊟【淋巴及血液腫瘤患者自然處方：生活篇&營養篇】

◎抗癌小筆記——158 為什麼會得到血癌？／159 為什麼會得到惡性淋巴瘤？

166 處方七——給胃癌患者的營養配方

169 胃切除後症候群的營養保護

170 ㊟【胃癌患者自然處方：生活篇&營養篇】

◎抗癌小筆記——168 為什麼會得到胃癌？

175 處方八——給卵巢癌患者的營養配方

177 放療、化療時一定要有營養保護

178 ㊟【卵巢癌患者自然處方：生活篇&營養篇】

◎抗癌小筆記——176 為什麼會得到卵巢癌？



182

處方九——給子宮頸及子宮體癌（包括子宮內膜癌及其他）患者的營養配方

186 放療、化療時一定要有的營養保護

187 ㊟【子宮頸癌及子宮體（內膜）癌患者自然處方：生活篇&營養篇】

◎抗癌小筆記——183為什麼會得到子宮頸癌？／185為什麼會得到子宮內膜癌？

191

處方十——給攝護腺癌患者的營養配方

193 化放療及荷爾蒙療法時一定要有的營養保護

195 ㊟【攝護腺癌患者自然處方：生活篇&營養篇】

◎抗癌小筆記——192為什麼會得到攝護腺癌？／193觀察也是療法？

198

其他癌症的專屬營養配方

胰臟癌／食道癌／甲狀腺癌／腦瘤／腎臟癌／膀胱癌／骨癌／

惡性肉瘤／皮膚癌及黑色素瘤



Part 4 解惑篇——你一定要認識的抗癌營養素

- 205 一、微量元素及巨量礦物質
- 大多數癌症患者應補充硒酵母
 - 乳癌、大腸癌、攝護腺癌患者容易骨折，應定時補充鈣
- 212 二、脂肪酸
- 魚油有抗凝血作用，手術前後三天宜暫停服用
 - 冷壓亞麻仁籽油也有抗腫瘤的效果
- 214 三、機能性營養素
- 紅斑性狼瘡、類風濕性關節炎等患者需在醫師監測下補充多醣體
 - 益生菌可降低幽門螺旋桿菌感染，減少胃癌發生
- 218 四、胺基酸類
- 補充麩醯胺酸，可有效減輕化療或放療的黏膜破損、腹瀉等副作用
 - 化療、放療前後補充乙醯左旋肉鹼，可改善疲倦感，並降低肝癌發生率
- 221 五、維生素類
- 維生素D可降低乳癌、大腸直腸癌、攝護腺癌的罹患率

227

六、特殊抗氧化劑

● 胃癌手術後，要注意是否缺乏維生素 B₁₂

● 癌症患者在接受化療前後兩小時不要服用輔酵素 Q₁₀

● 硫辛酸的抗氧化效用超過維生素 C、E

229

七、植化素

● 多吃大豆異黃酮的婦女，罹患子宮內膜癌的風險能降低五四%。

● 有大腸息肉或是家族有大腸癌史的高危險群，每天可多補充大蒜精

239

八、其他保健品

● 乳薊草水飛薊素會促進化療對肝臟損傷的修復，

可在化療後六小時開始補充

● 甘草對放療及化療造成的口腔黏膜炎具有緩解效果

結語：抗癌，需要全方位的關照

附錄一：劉醫師的抗癌指南

附錄二：參考文獻



● 本書隨時舉辦相關精采活動，請洽服務電話：(02) 23925338 分機 16

● 新自然主義書友俱樂部徵求入會中，辦法請見本書讀者回函卡

營養醫學專家 劉博仁 著

營養醫學
抗癌奇蹟



劉博仁醫師的抗癌成功案例分享

022 018 015 013 010

推薦序1：營養醫學——抗癌新武器 張金堅

推薦序2：癌症病友和專業人士都需要的營養指南 邱仲峯

推薦序3：全方位的抗癌營養書 葉光揚

作者序：營養，是抗癌成功的關鍵！

前言：抗癌之路，你做好準備了嗎？

Part 1 觀念篇——傳統抗癌×抗癌新選擇

抗癌主流療法：手術、化療、放射治療、標靶治療、荷爾蒙治療

主流療法之外的抗癌新選擇

輔助療法的抗癌奇蹟：營養醫學

別讓壓力成為抗癌阻力

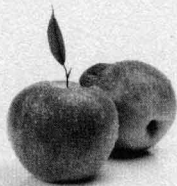
057 052 049 033

◎抗癌小筆記——033 主流醫學的抗癌標準流程／040 放療種類知多少／

043 標靶治療的局限性／045 罹患癌症的五大心理反應期／

047 癌症家屬陪伴原則／050 什麼是輔助療法？／

051 當心幌子療法傷財又傷身／059 腹式呼吸能迅速舒緩壓力



Part 2 解密篇——營養醫學助你抗癌成功

062 癌症傳言的是與非

072 營養對癌症患者有多重要？

076 蔬果養生的營養訣竅

077 抗癌療程傷身，營養防護不可少

077 手術前後的營養主張：幫助癒合、避免擴散、感染

080 化療藥物的營養主張：降低副作用的傷害

083 降低化療副作用的營養處方

089 降低標靶藥物副作用的營養處方

092 放射治療的營養主張：提升療效、避免後遺症

094 抗癌最前線：營養療法提升免疫力、抗發炎

095 提升免疫力的營養療法

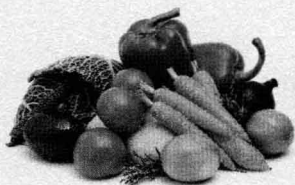
099 抗發炎的營養療法

◎ 抗癌小筆記——073 計算標準體重的方法／

075 用深海魚肉、去皮雞胸肉補充蛋白質／078 切片會不會造成腫瘤擴散？／

095 免疫力如何殺死癌細胞？／100 引發或加深癌症的發炎因子／

103 反式脂肪碰不得



Part 3 對症篇——用營養處方對抗 10 大癌症

106

處方一——給乳癌患者的營養配方

- 110 用輔酵素 Q_{10} 及抗發炎脂肪酸GLA避開標靶治療副作用
111 放療、化療時一定要有的營養保護

114 ㊟【乳癌患者自然處方：生活篇&營養篇】

- ◎抗癌小筆記——107 為什麼會得到乳癌？／109 認識乳癌分期／
111 乳癌的病理報告／113 乳癌患者可不可以喝豆漿？

120

處方二——給大腸直腸癌患者的營養配方

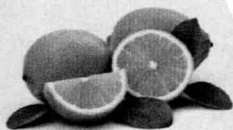
123 用哪些營養素避開治療後遺症？

125 ㊟【大腸直腸癌患者自然處方：生活篇&營養篇】

- ◎抗癌小筆記——122 為什麼會罹患大腸直腸癌？

129

處方三——給頭頸癌（口腔癌、鼻咽癌）患者的營養配方



- 133 用特殊癌症腫瘤配方抑制癌細胞及維持體重
134 放療、化療時一定要有營養保護

135 頭頸癌患者自然處方：生活篇&營養篇

- ◎抗癌小筆記——131 為什麼會得到口腔癌？／132 口腔癌如何分期？／
135 頭頸癌的症狀

140

處方四——給肺癌患者的營養配方

- 143 手術、放療、化療時一定要有營養保護

145 肺癌患者自然處方：生活篇&營養篇

- ◎抗癌小筆記——142 為什麼會得到肺癌？

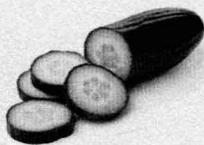
149

處方五——給肝癌患者的營養配方

- 152 放療、化療時一定要有營養保護

154 肝癌患者自然處方：生活篇&營養篇

- ◎抗癌小筆記——150 為什麼會得到肝癌？／152 肝癌分期法／
153 肝臟的解毒機制



157

處方六——給淋巴及血液腫瘤患者的營養配方

159 用營養素改善化療副作用

161 ㊟【淋巴及血液腫瘤患者自然處方：生活篇&營養篇】

◎抗癌小筆記——158 為什麼會得到血癌？／159 為什麼會得到惡性淋巴瘤？

166

處方七——給胃癌患者的營養配方

169 胃切除後症候群的營養保護

170 ㊟【胃癌患者自然處方：生活篇&營養篇】

◎抗癌小筆記——168 為什麼會得到胃癌？

175

處方八——給卵巢癌患者的營養配方

177 放療、化療時一定要有營養保護

178 ㊟【卵巢癌患者自然處方：生活篇&營養篇】

◎抗癌小筆記——176 為什麼會得到卵巢癌？

