

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

中国抗癌协会 中国抗癌协会肿瘤预防与控制专业委员会

中国抗癌协会
中国抗癌协会肿瘤预防与控制专业委员会

中国抗癌协会
中国抗癌协会肿瘤预防与控制专业委员会

肿瘤患者

饮食疗法



中国抗癌协会 中国抗癌协会肿瘤预防与控制专业委员会

中国抗癌协会
中国抗癌协会肿瘤预防与控制专业委员会

中国抗癌协会 中国抗癌协会肿瘤预防与控制专业委员会



肿 瘤 患 者

饮食疗法

李秀才 编 著

第四军医大学出版社·西安

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)



前言

Foreword

肿瘤是一种常见病，也是一种慢性生活方式性疾病，更是一种严重威胁人类生命健康的疾病。多少年来，人们谈癌色变，迄今为止，人类还未找到一种彻底战胜癌症的有效方法。一般来说，肿瘤可分为良性肿瘤和恶性肿瘤，前者始终是局部的，一般不侵犯和破坏周围的正常组织，对人体的危害性较小；而恶性肿瘤（又叫癌症）常常浸润周围组织，并且可以随血流、淋巴播散至全身，浸润并破坏人体的重要器官，直接危害人的生命。近年来，癌症的发病率和死亡率都呈现出持续上升的趋势。据世界卫生组织（WHO）报告，全世界每年大约有1000万人患各种癌症，大约每年夺去600万人的生命；中国大约每年有100万人死于癌症。

癌症是名副其实的分子病或者叫基因病。专家们认为，癌症的发生与环境因素及生活方式密切相关，1/3癌症的发生与吸烟有关，1/3癌症的发生与营养因素有关，其余1/3则与感染、职业暴露及环境污染等因素有关。因此，癌症又是完全可以预防的。2000年以来，癌症排序为支气管肺癌、肝癌、胃癌、食道癌，被称为癌症的“四大杀手”。

饮食方法在肿瘤的预防和治疗方面具有重要作用。饮食防癌是肿瘤学研究的一个重要领域，近年来取得了许多重要进展。研究发现，许多食物具有抗癌和防癌作用，许多药膳食疗方中含有具有抗癌、抑癌作用的有效

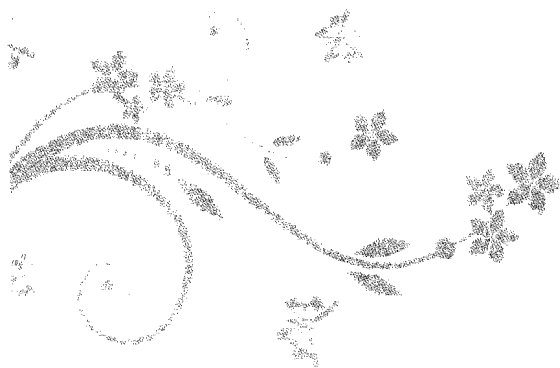
成分。在日常生活中，注意科学、合理地选用抗癌药膳食疗方既可以增强肿瘤患者的机体免疫力，又可以改善肿瘤病人的营养状况，从而延长病人的生命，提高病人的生活质量。饮食疗法在肿瘤病人康复过程中所起到的重要作用，正越来越受到中外医学家的肯定，也越来越受到千百万肿瘤病人的重视。饮食疗法与中医治疗，及西医的手术疗法、放疗、化疗等具有同等重要的作用。

全书共分十章。第一章介绍肿瘤的基本知识；第二章阐述了饮食与肿瘤之间的关系；第三章至第十章是本书的重点，涵盖了肿瘤饮食疗法的主要内容，对具有抗肿瘤作用的各种食物、药食两用的抗肿瘤中草药、肿瘤的营养治疗、药粥疗法、饮茶疗法、禽蛋疗法、药膳疗法、各种常见肿瘤的饮食疗法，以及肿瘤各种并发症和各种特殊情况下的饮食疗法等都作了科学、全面、系统地阐述，最重要的是介绍了防治各种肿瘤的药膳食疗方500余首。全书内容丰富，科学实用，结构严谨，文字简练，文笔流畅，通俗易懂，可以称得上是一本肿瘤患者康复必备的饮食指导用书，非常适合国内外肿瘤患者阅读，也适合中老年人群阅读，也适合广大的医务工作者及在校高等医药院校师生学习参考。

在本书的编写过程中参阅了大量公开发行的医学文献，在此特向有关作者表示衷心地感谢。希望本书的出版能够给读者以知识和力量，能够成为肿瘤患者战胜疾病折磨、走向康复幸福的重要法宝和有力武器。书中若有不妥之处，敬请读者批评指正。

李季才写于青岛

2008年11月



目录

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

第一章

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瘤因素的作用下，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，根据肿瘤的生物学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：