



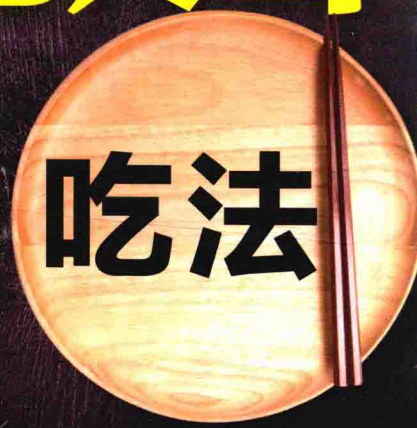
一本具有防癌抗癌功效的书
肿瘤专家没空说的饮食疗法，
这里都有！

肿瘤医院营养师的

防癌 抗癌

刘金英 主编

中国医学科学院肿瘤医院
营养科副主任，营养师
中华医学会会员



吃法

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



中国纺织出版社

肿瘤医院营养师的

防癌 抗癌

刘金英 主编
中国医学科学院肿瘤医院
营养科副主任，营养师
中华医学会会员



图书在版编目 (CIP) 数据

肿瘤医院营养师的防癌抗癌吃法 / 刘金英主编. --

北京 : 中国纺织出版社, 2018.9

ISBN 978-7-5180-5162-5

I. ①肿… II. ①刘… III. ①癌—食物疗法 IV.

①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 135398 号

策划编辑: 樊雅莉 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010 - 67004422 传真: 010 - 87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2018 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 228 千字 定价: 49.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

肿瘤医院营养师的

防癌 抗癌

刘金英 主编
中国医学科学院肿瘤医院
营养科副主任，营养师
中华医学会会员



图书在版编目 (CIP) 数据

肿瘤医院营养师的防癌抗癌吃法 / 刘金英主编. --

北京 : 中国纺织出版社, 2018.9

ISBN 978-7-5180-5162-5

I. ①肿… II. ①刘… III. ①癌—食物疗法 IV.

①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 135398 号

策划编辑: 樊雅莉 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010 - 67004422 传真: 010 - 87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2018 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13

字数: 228 千字 定价: 49.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言



人的一生中有约四成的概率患癌，在癌症高发且已成为赶不走的生命“新常态”的今天，防癌抗癌刻不容缓！医学研究证明，至少有 35% 的癌症与饮食有密切关系，所以正确的饮食对于防癌抗癌非常重要。

本书是由中国医学科学院肿瘤医院营养科副主任刘金英主任编写的。刘主任长期活跃在临床营养的第一线，对预防癌症和癌症患者的饮食调理有自己的独到之处。哪些饮食习惯能预防癌症？家常食材和药食两用食材如何发挥防癌抗癌功效？得了癌症该如何吃？癌症患者治疗期间和遭遇治疗副作用时该如何吃？癌症患者最关心的营养问题有哪些……这类读者比较关心的问题，本书都给出了科学、靠谱的解答。

正确的饮食是我们抗击癌症的金钥匙，通过吃对吃好，将防癌抗癌进行到底，享受美好生活。



PART
1

癌症，其实没有想象的那么可怕

直击癌症的本质	20
癌症三级预防应引起高度重视	22
癌症发出的信号，千万要注意	23
信心能增强癌症治疗的效果	26
五色食物都要吃，才利于抗癌	27
吃，讲究量和方法	29



PART
2

吃好谷薯食物，
防癌抗癌效果好

每天摄入谷薯类食物 250 ~ 400 克，保证身体健康	32
全谷物和杂豆每天摄入 50 ~ 100 克	32
全谷物食物营养全解密	32
谷物 + 杂豆 > 2	33
谷类食物切勿淘洗过度	33
全谷物和杂豆烹调前泡一泡	33
薯类食物每天摄入 50 ~ 100 克为宜	33
玉米 谷胱甘肽能锁住致癌物	34
玉米汁 加速致癌物排出体外	35
玉米红豆饭 缩短致癌物在肠道内停留时间	35
玉米面发糕 抑制癌细胞形成和生长	35
薏米 苡仁多糖提高身体免疫力	36
薏米粥 增强免疫力	37
薏米山药粥 健脾止泻	37
薏米冬瓜瘦肉汤 抑制癌细胞增殖	37





糙米	谷固醇阻止细胞癌变	38
大米糙米糊	增强体质，对抗癌症	39
扁豆糙米粥	阻止细胞癌变	39
薏米红豆糙米饭	保持大肠清洁	39
红薯	膳食纤维减少致癌物质的堆积	40
红薯粥	促进肠道蠕动，加速致癌物排出	41
红薯蒸饭	缩短致癌物在肠内停留时间	41
红薯牛奶汁	促进肠道废物排出	41
黄豆	大豆异黄酮能抑制癌细胞增殖	42
黄豆豆浆	抑制癌细胞生长	43
小米黄豆粥	提高身体免疫力	43
凉拌黄豆	抑制自由基，对抗癌症	43
刀豆	刀豆酸 A 促使癌细胞凋亡	44
刀豆粥	补肾抗癌	45
刀豆蜜饮	促使癌细胞凋亡	45
刀豆生姜水	促使癌细胞恢复正常状态	45
专题	膳食纤维帮助清除体内毒素	46

PART 3

蔬菜换着吃， 营养丰富又防癌抗癌



餐餐有蔬菜，保证每天摄入 300 ~ 500 克	48
每周内吃的蔬菜，颜色越多越好	48
能生吃的蔬菜尽量生吃	49
先洗后切，减少营养素流失	49
汤开了再放蔬菜	49
炒菜油温、急火快炒能减少营养素的流失	49
做沙拉记得放点醋、蒜和姜末	49



番茄 番茄红素能阻断细胞癌变	50
番茄汁 防止细胞氧化	51
糖拌番茄 消除自由基	51
番茄洋葱汤 增强抵抗力	51
西蓝花 维生素 C 能提高机体免疫力	52
西蓝花汁 阻碍早期癌细胞的生长	53
蒜蓉西蓝花 增强抵抗力	53
番茄炒西蓝花 阻断体内亚硝胺的合成	53
菠菜 叶绿素降低肠癌发生率	54
胡萝卜菠菜汁 提高机体免疫力	55
花生拌菠菜 辅助治疗癌症	55
蒜蓉菠菜 抑制癌细胞增殖	55
茄子 龙葵碱能抑制消化道癌症	56
蒜泥茄子 抑制癌细胞的增殖	57
肉末蒸茄子 具有抗氧化作用	57
炒茄丁 辅助治疗胃癌、直肠癌	57
胡萝卜 胡萝卜素能抑制癌细胞增殖	58
胡萝卜汁 提高身体免疫力	59
素炒胡萝卜丝 抑制致癌物形成	59
胡萝卜芹菜汤 能解除亚硝胺的毒性	59
白萝卜 芥子油抑制癌细胞生长	60
白萝卜梨汁 保护身体免受癌细胞侵袭	61
海蜇拌萝卜丝 分解致癌物亚硝胺	61
拌三丝 增强机体免疫力	61
苦瓜 奎宁蛋白能激活免疫细胞	62
凉拌苦瓜 增强免疫力	63
苦瓜大米粥 抑制癌细胞生长	63
清炒苦瓜 促进突变细胞的复原	63
南瓜 精氨酸具有防癌效果	64
南瓜汁 帮助清除自由基	65
南瓜沙拉 分解致癌物亚硝胺	65
红枣百合蒸南瓜 减少免疫细胞损伤	65
芹菜 木质素能减少致癌物生成	66
芹菜菠萝汁 减少致癌物的生成	67



凉拌芹菜叶	减少致癌物与结肠黏膜的接触	67
木耳炒芹菜	加速肠道内致癌物排出体外	67
洋葱	有机硫化物能分解致癌物	68
洋葱西芹蜜汁	调节机体免疫力	69
美极洋葱	阻止致癌物影响正常细胞	69
洋葱炒鸡蛋	抑制致癌物的活力	69
芦笋	硒有防癌的作用	70
葡萄芦笋汁	抑制癌细胞生长	71
芦笋沙拉	通便、排毒	71
炆炒芦笋	阻断致癌物合成	71
香菇	香菇多糖能增强免疫力	72
蒜泥香菇	抑制癌细胞活性	73
香菇油菜	增强机体免疫力	73
什锦蘑菇汤	促进免疫细胞恢复	73
木耳	木耳多糖能抑制癌细胞	74
爽口木耳	调节身体免疫力	75
木耳豆腐汤	促进肠道致癌物排出	75
胡萝卜烩木耳	促进肠道蠕动	75
银耳	银耳多糖能调节身体免疫力	76
银耳绿豆粥	提高机体免疫力	77
银耳拌黄瓜	缓解放化疗的副作用	77
冰糖红枣银耳羹	抑制癌细胞扩散	77
海带	昆布多糖抑制癌细胞生长	78
海带柠檬汁	激活巨噬细胞	79
蒜香海带丝	抑制癌细胞生长	79
冬瓜海带汤	抑制癌细胞增殖	79
专题	一眼看出食物防癌抗癌的最佳食用方法	80

PART 4

吃水果找准时间， 有效防癌抗癌



每天宜摄入水果 200 ~ 350 克	82
水果选择新鲜应季最好	82



抓住吃水果黄金期, 防癌效果好	82
水果尽量连皮带子一起食用	82
水果蔬菜搭配吃, 防癌效果加倍	83
猕猴桃 维生素 C 调节机体免疫力	84
葡萄猕猴桃汁 增强机体免疫力	85
猕猴桃枸杞粥 抑制癌细胞活化	85
鸡蛋水果沙拉 阻断亚硝胺的形成	85
橘子 柠檬苦素能促使致癌物分解	86
番茄橘子汁 减少致癌物与肠壁的接触	87
猕猴桃橘子汁 阻止致癌物对细胞核的损伤	87
草莓橘子酸奶 抑制癌细胞的生长	87
山楂 牡荆素化合物能阻断致癌物合成	88
胡萝卜山楂汁 增强机体免疫力	89
山楂红糖水 阻断致癌物的代谢活化	89
山楂粥 抑制癌细胞增殖	89
草莓 单宁酸能减少癌症发生	90
草莓汁 阻断致癌物的合成	91
草莓山楂汤 消除自由基	91
草莓拌黄瓜 抑制癌细胞扩散	91
葡萄 白藜芦醇能抑制癌细胞增殖	92
葡萄汁 消除氧自由基	93
葡萄果酱 诱导多种癌细胞凋亡	93
葡萄鲜橙汁 破坏癌细胞	93
番木瓜 番木瓜碱能抑制癌细胞生长	94

PART 5

其他 防癌抗癌的食材



多吃大蒜, 降低胃癌发病率	96
每天吃 25 ~ 35 克坚果, 可降低多种癌症发生率	96
每天喝 4 杯绿茶, 癌症风险减少四成	97
牡蛎 锌能有效抑制多种癌症	98
小米牡蛎粥 破坏癌细胞必需的代谢物质	99



牡蛎蒸饭	刺激细胞内溶酶体活性	99
牡蛎豆腐羹	调节免疫功能	99
大蒜	大蒜素能杀菌、消毒	100
腊八蒜	激活免疫活性	101
蒜泥海带粥	杀菌	101
蒜蓉蒸南瓜	消毒、增强抗病能力	101
姜	姜辣素能抑制癌细胞的生长	102
生姜豆芽粥	阻止细胞癌变	103
姜丝面	杀菌、防癌	103
子姜肉丝	促进肠胃蠕动, 预防胃癌	103
苦杏仁	苦杏仁苷能增加抗癌效果	104
苦杏仁米糊	降低胆固醇, 抗击癌症	105
鹌鹑苦杏仁粥	抑制癌细胞, 预防癌症	105
萝卜杏仁汤	保留完整的抗癌营养素	105
绿茶	茶多酚能诱导癌细胞凋亡	106
瓜皮绿茶	抑制癌细胞增殖	107
大黄绿茶	减少脂肪沉积, 抗击癌症	107
决明子绿茶	增强免疫力	107
绿茶大米豆浆	抑制癌细胞增殖	108
绿茶百合豆浆	消除自由基	108
绿茶娃娃菜	调节身体免疫力	108

PART 6

药食两用中药, 为防癌抗癌锦上添花



药食两用的中药, 辅助防癌抗癌	110
中药能做茶饮、药膳粥、药膳汤	110
中药的可贵之处是让抗癌药效果倍增	110
中药怎样煎煮更防癌抗癌	110
红枣	三萜类物质能抑制癌细胞增殖
小米红枣粥	抑制癌细胞增殖
百合	生物碱提高机体免疫力
百合鲫鱼汤	预防白细胞减少
	112



枸杞子	抑制癌细胞生成和扩散	113
枸杞茶	增强机体免疫力	113
灵芝	灵芝多糖能激活巨噬细胞活性	114
灵芝茶	抑制癌细胞增殖	114
黄芪	黄芪多糖具有抗癌功效	115
黄芪人参茶	防止过氧化作用	115
金银花	绿原酸可降低致癌物的利用率	116
金银花茶	降低致癌物利用率	116
茯苓	茯苓多糖可抑制癌细胞的生长	117
茯苓粥	提高机体免疫力	117
冬虫夏草	虫草多糖抑癌效果好	118
虫草黄芪汤	激活巨噬细胞	118
鱼腥草	鱼腥草素抑制癌细胞分裂	119
猪肺鱼腥草红枣汤	增强机体免疫功能	119
蒲公英	蒲公英素能抑制癌细胞生长	120
蒲公英绿豆粥	抑制癌细胞增殖	120

PART 7

得了癌症, 怎么吃



一图读懂：人体易患癌症的器官	122
脑瘤 多吃些抗癌的食物	124
适量摄入高蛋白食物	124
平衡膳食	124
吃些抗癌的食物	124
小米红豆粥 预防颅内高压	125
荠菜滑鸡片 保护颅内血管	125
鲫鱼豆腐汤 补充蛋白质	125
淋巴瘤 吃些流质食物，增强食欲	126
菜肴尽量色、香、味、形俱全	126
吃些软的食物便于消化吸收	126
吃些生津、滋阴的食物	126
鸡蓉小米羹 滋阴、生津	127





西瓜汁 清热解毒、利尿消肿	127
清蒸冬瓜球 缓解口干舌燥	127
食管癌 术后饮食应循序渐进	128
以清淡饮食为主	128
进食要细嚼慢咽	128
食管癌术后饮食需要一个过渡期	128
小米粥 易消化、保护食管	129
蒸鸡蛋羹 补充营养	129
肉末番茄豆腐 补充蛋白质	129
肺癌 补充营养讲究方法	130
宜吃清淡、细软、易消化的食物	130
吃些化痰止咳的食物	130
吃些清热、润肺、生津的食物	130
食物要少而精	130
银耳菊花粥 清热润肺	131
鲜藕汁 润肺、生津	131
银耳百合雪梨汤 止咳、生津	131
乳腺癌 适量补充维生素 D	132
好好吃饭，不能拿药当饭吃	132
吃些软坚散结的食物	132
适量补充含维生素 D 的食物	132
治疗阶段不同，饮食原则也不同	132
海藻双仁粥 促进致癌物排出体外	133
丝瓜炒鸡蛋 益气散结	133
荸荠豆腐汤 生津、缓解口干	133
肝癌 会吃才能恢复快	134
饮食宜清淡	134
二多一少一不吃	134
银耳猪肝粥 养肝护肝	135
什锦西兰花 促进肝脏解毒	135
鲫鱼冬瓜汤 辅助治疗肝腹水	135
胃癌 清淡饮食、细嚼慢咽	136
术后 3 周内：进食循序渐进，少食多餐	136
出院后恢复期：多吃易消化的食物，且种类多样	136





小米绿豆粥 养胃、排毒	137
胡萝卜豆浆 促进伤口愈合	137
番茄炒嫩玉米 增强体质、养脾胃	137
胰腺癌 多选择烩、余、清蒸、清炖的烹调方法	138
饮食应多样化	138
术后饮食以易消化为主	138
多选择健康的烹调方法	138
小米山药粥 预防便秘	139
凉拌莴笋丝 健脾、宽肠	139
菠菜蒸蛋 滋阴补血	139
肾癌 多吃些补肾的食物	140
平衡膳食，限制高脂、高热量食物	140
吃些利尿的食物	140
吃些补肾的食物	140
黑米红枣粥 补肾健脾	141
乌鸡菇杞汤 补气强肾	141
桑葚葡萄乌梅汁 健脾益肾	141
肠癌 避免高脂肪饮食	142
宜选择易消化吸收的食物	142
术后要多食富含膳食纤维的食物	142
吃些清热解毒的食物	142
多补充水分，缓解便秘	142
红豆燕麦小米糊 补水、利尿	143
薏米南瓜粥 清肠胃、排毒	143
香菇炒菜花 宽肠利便	143
卵巢癌 饮食宜清淡，少食多餐	144
根据自身情况采取少食多餐	144
饮食以清淡为主，少吃肥甘厚味的食物	144
吃些富含优质蛋白质的食物	144
保持食物干净、卫生	144
荞麦山药豆浆 促进消化	145
荞麦鸡蛋汤面 补充蛋白质	145
香菇木耳汤 调节免疫	145
宫颈癌 补益气血最关键	146



吃些补血及含叶酸多的食物	146
治疗阶段不同，饮食调养重点也不同	146
宫颈癌患者的饮食禁忌	146
桂圆红枣粥 补血益气	147
五色烩海参 增强免疫力	147
百合红豆汤 补血、消肿	147
前列腺癌 多补充豆类食物	148
多吃含番茄红素的食物	148
注意补充硒	148
多饮水、多排尿、不憋尿	148
晚期应以补充高蛋白质饮食为主	148
玉米薏米粥 有效控制病情恶化	149
番茄炒蛋 辅助调理前列腺癌	149
南瓜绿豆汤 清热利湿	149
膀胱癌 多喝水要谨记	150
饮食均衡	150
多吃养血止血的食物	150
每天饮用7~8杯水	150
生丝瓜汁 养血、止血	151
山药胡萝卜玉米羹 调节免疫	151
蘑菇冬瓜汤 利尿、清热	151
甲状腺癌 因地补碘，适当补硒	152
是否补碘因人而异	152
术后饮食要多样化	152
多喝补硒的食疗汤	152
多吃些防癌抗癌的食物	152
海带豆香粥 缓解甲状腺癌治疗副作用	153
香菇胡萝卜面 调节免疫	153
芦笋炒茭白 平衡免疫	153
清炖羊肉 强身健体	154
盐水虾 补碘	154
青菜蘑菇汤 增强免疫力	154
专题 吃对四季饮食防癌抗癌更有效	155

PART
8

放化疗期间的 饮食调理



手术前 储备营养是关键	160
能进食者应吃些富含蛋白质的食物	160
补充足够的碳水化合物	160
癌症类型不同，术前饮食也不同	160
豆腐奶鱼汤 补充优质蛋白质	161
鸡肉炒菜花 增强身体抵抗力	161
芋头胡萝卜粥 补充碳水化合物	161
手术后 饮食搭配好，身体恢复快	162
术后1~2天流食期	162
术后3~7天半流食期	162
术后1周的普通软食	162
多食富含维生素的食物	162
大米汤 补充水分	163
面片汤 补水、利小便	163
南瓜薏米饭 促进排便	163
化疗前 补气补血，强身健体	164
均衡饮食，补充营养	164
化疗前除增加营养外，注意补充含硒丰富的食物	164
多吃些补气血的食物，强壮身体	164
肉丝豆腐羹 满足身体对蛋白质的需要	165
赛螃蟹 补硒	165
黑豆紫米粥 补肾、补血	165
化疗中 副作用不同，饮食也不同	166
化疗当天饮食尽量提前，减少不良反应	166
消化道不适，宜吃易消化、开胃的食物	166
有上火的症状，多食新鲜的蔬果	166
有头晕乏力的症状，应多吃补铁的食物	166
山楂麦芽粥 健脾开胃	167
菊花绿豆粥 清热、去火	167
菠菜炒猪肝 补铁补血	167
化疗后 加强营养助元气恢复	168

