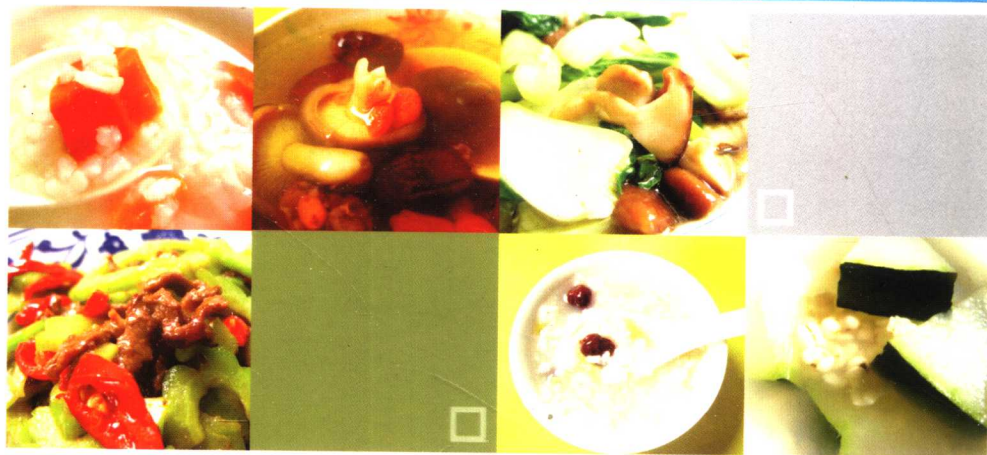


北京协和医院
营养康复指导食谱

BEIJING XIEHE YIYUAN 
YINGYANG KANGFU ZHIDAO SHIPU



癌症营养康复食谱

AIZHENG
YINGYANG KANGFU SHIPU

马方 | 编著



重庆出版集团  重庆出版社

THE UNIVERSITY OF CHICAGO



將此書作爲禮物

送給您的孩子

送給您的孩子

送給您的孩子

送給您的孩子

送給您的孩子

送給您的孩子

送給您的孩子

送給您的孩子

送給您的孩子

送給您的孩子



4 5 6 7 8

送給您的孩子

北京协和医院
营养康复指导食谱

癌 症

营养康复食谱

AIZHENG

YINGYANG KANGFU SHIPU

编 著：马 方
丛书主编：马 方

彩图摄影：彭 欣
插 图：方 天
陈巨涛

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

癌症营养康复食谱 / 马方编著. — 重庆: 重庆出版社,
2007.1

(北京协和医院营养康复指导食谱 / 马方主编)

ISBN 978-7-5366-8354-9

I. 癌... II. 马... III. 癌-食物疗法-食谱 IV. ①
R247.1②/TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 149462 号

癌症营养康复食谱

AIZHENG YINGYANG KANGFU SHIPU

马 方 编著

出 版 人: 罗小卫

策 划: 王 灿 王 念

责任编辑: 王 灿 陈 伟

责任校对: 何建云

装帧设计: 曹 颖



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

自贡新华印刷厂印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889 mm × 1 194 mm 1/24 印张: 7.5 字数: 136 千 插页: 6

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1 ~ 6 000

定价: 19.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究



■ 马 方

男，1964年生。北京协和医院临床营养科主任，副主任医师。1987年毕业于北京医科大学公共卫生系，2005年完成公共卫生管理硕士研究生学业。专长临床营养，健康宣教。主编医学及科普书籍10余部，发表科研论文10余篇；主持多项科研课题；多次在中央电视台、北京电视台进行营养宣传。目前学术任职有：北京营养学会常务理事、中华医学会北京分会临床营养专业委员会委员、北京卫生学校教学委员会主任委员、中国烹饪协会营养执委兼美食专业委员会常务理事、中央保健局专家组成员、北京烹饪学会理事等。

如果您是癌症患者

如果您想通过饮食预防癌症

如果您的家人正在遭受癌症困扰

本书将为您提供科学实用的营养康复指导

让北京协和医院营养专家为您解忧

目录

PART 1 前言

(2) 我们的营养

(3) 食物多样,谷类为主 / (4) 多吃蔬菜、水果和薯类

(5) 常吃奶类、豆类及其制品

(5) 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油

(6) 食量与体力活动要平衡,保持适宜体质量(体重)

(7) 吃清淡少盐膳食 / (7) 如饮酒应适量

(7) 吃清洁卫生、不变质的食物

(8) 我们的需求

(12) 营养素的功能

(13) 蛋白质 / (15) 脂类 / (16) 糖类

(16) 维生素 / (18) 矿物质 / (19) 水

(20) 膳食纤维

(22) 我们所需要的食物

(22) 谷类 / (23) 干豆类 / (24) 蔬菜、水果类

(25) 肉类 / (26) 蛋类 / (27) 奶类

(28) 小结

PART 2 癌症和日常饮食

(32) 饮食营养对癌症生成的影响

(36) 吃出来的消化系统肿瘤

(38) 几个大家关心的话题

- 酒精与癌症的关系 (38) / “好”与“坏”的食品添加剂 (42)
咖啡与茶和癌症的关系 (50)
肝癌和天然毒素——黄曲霉毒素 (53)
小心经发酵工艺的食品 (54)

■ PART 3 与癌症关系密切的几种营养素

脂肪、胆固醇与癌症 (56)

- 脂肪与热量 (58) / 怎样度量饮食中的脂肪 (58)
脂肪促进癌发展的实验室证据 (59)
脂肪促进癌症发生的流行病学证据 (61)
对胆固醇与癌症的认识 (62) / 食品中的胆固醇 (64)

膳食纤维与癌症 (66)

- 纤维类型 (66) / 含有纤维的食物 (67) / 膳食纤维用量 (68)
膳食纤维的抗癌作用 (69) / 纤维的抗脂肪作用 (69)
纤维的其他作用 (70) / 纤维会有副作用吗 (72)

维生素 A 与癌症 (73)

维生素 C 与癌症 (76)

- 维生素 C 抗癌的流行病学证据 (76)
维生素 C 和机体的免疫功能 (77) / 维生素 C 的抗辐射作用 (80)
维生素 C 具有抗氧化作用 (81) / 维生素 C 的解毒作用 (82)
维生素 C 用量 (83) / 别让维生素 C 从嘴边溜走 (85)
以药物形式补充维生素 C 好还是以食物形式补充维生素 C 好 (87)
维生素 C 有不利作用吗 (88)

几种矿物质与癌症 (90)

- 硒 (90) / 其他矿物质的抗癌作用 (93)

■ PART 4 日常饮食与癌症的防治

从饮食营养角度谈谈癌症的预防 (100)

(102) 具有抗癌作用的植物性食物

(110) 广谱防癌抗癌食谱

- (110) 无花果炖瘦肉 / (110) 牛奶蜂蜜饮
- (111) 三豆饮 / (111) 香菇胡萝卜
- (112) 甜椒花椰菜 / (112) 海蜇汤
- (113) 香菇粥 / (113) 牛肉炒苦瓜
- (114) 枸杞菇枣汤 / (114) 炒豌豆荚
- (115) 苦瓜煲绿豆 / (115) 芦笋冬菇炒蛋肉
- (116) 冬菇白菜 / (116) 生姜粥
- (117) 胡萝卜粥 / (117) 仙枣赤豆粥
- (118) 菠菜粥 / (118) 冬瓜苡仁汤
- (119) 肉炒豌豆苗 / (119) 苡仁粥
- (120) 甜杏仁茶 / (120) 莴笋木耳肉片

■ PART 5 常见肿瘤营养预防及调养举例

(122) 癌症患者营养干预的原则

(125) 乳腺癌的营养预防

(128) 肝癌病人的饮食调养

(128) 什么是肝癌？临床表现有哪些

(129) 哪些因素容易诱发肝癌

(132) 肝癌病人的饮食原则

(135) 肝癌病人的饮食禁忌

(137) 合理安排肝癌病人的饮食

(138) 肝癌病人的食物制作加工注意事项

(140) 胃癌病人的饮食调养

(140) 什么是胃癌？它是怎样发生的

(142) 与胃癌发生有关的饮食因素

(144) 合理安排胃癌病人手术后的饮食



胃癌手术后倾倒综合征和低血糖综合征的饮食调节与控制 (145)

怎样防治胃癌病人手术后发生营养不良和贫血 (147)

抗癌验方举例 (148)

甲状腺癌验方举例 (148) / 乳腺癌验方举例 (149)

肺癌验方举例 (150) / 食管癌验方举例 (150)

胃癌验方举例 (151) / 肝癌验方举例 (151)

胰腺癌验方举例 (152) / 肾癌验方举例 (152)

大肠癌验方举例 (153) / 白血病变方举例 (154)

抗癌食谱举例 (154)

海带肉冻 (154) / 番茄花生大枣粥 (155) / 薏苡仁粥 (155)

菱粉粥 (156) / 肉片炒蒜苗 (156)

糖醋胡萝卜洋葱头 (156) / 银耳汤 (157)

香菇炒肉片 (157) / 山楂拌白糖 (158) / 芦笋炒肉丝 (158)

猕猴桃汁 (158) / 糖醋大蒜头 (159) / 百合粥 (159)

木瓜粥 (160) / 茴香包子 (160) / 洋葱头炒肉片 (160)

南瓜粥 (161) / 杂豆粥 (161) / 无花果汤 (162)

饮食预防癌症复发 (162)

■ PART 6 附录

肿瘤标志物检查 (165)



前言

* PART 1

我们的营养

我们知道，人体为了生存和生活必须摄取食物，以维持正常的生理、生化、免疫、新陈代谢，以及生长发育等活动。食物在体内经过消化、吸收、代谢，促进机体生长发育、益智健体、抗衰防病、益寿延年的综合过程我们称之为营养。也就是说，营养是通过食物来供给的。

食物所能提供给我们的，有两大块内容：第一块是热量，也叫能量，人们看不见它们，但它们每时每刻都在我们的身体中起着重要的作用；而第二块就是营养素了，营养素是实实在在的物质，食物和人体都是由这些营养物质组成的。人从胚胎时期开始到生命停息为止都需要营养，饮食营养在保健和医疗中有着举足轻重的作用。两千多年前，我国现存最早的医书之一《黄帝内经》就总结出“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”这一符合现代科学观点的平衡膳食原则。它不仅说明平衡膳食需要多种多样的食物，这些食物必须适量搭配、互相补益，而且还概括了各类食物的营养价值，及其在膳食中所占的地位和比例。合理营养的核心要求是营养素要全面、平衡、适度。而按照此要求产生的食疗法被广泛应用于临床已经有很悠久的历史了，此法对疾病的转归和防治都起到了积极的作用。

随着科学的发展，人们逐渐掌握了生老病死的规律，更加

明确了营养在生命过程中的重要作用。这使我们认识到，合理营养不仅能提高一代人的健康水平，而且还关系到改善国民素质，造福子孙后代。反之，如果营养失去了平衡，营养过度或不足都会给健康带来不同程度的危害。

营养缺乏则会对各个年龄段的人造成不同程度的影响。孕妇营养不良可导致其发生早产、流产，甚至造成胎儿畸形、死胎；婴幼儿营养不良可以导致其体格瘦弱，智力发育不良，从而增高了患病率和死亡率；中老年人营养不良，则会导致机体免疫功能低下，易感染疾病，而且不容易治愈，甚至威胁生命。因此，营养不良对人类的影响是非常大的。

随着人们生活水平的提高，很多人的饮食趋于无度，即我们所说的营养过剩，也会对我们的身体造成不好的影响。长期高热量、高脂肪、高蛋白的饮食结构会导致肥胖症、糖尿病、冠心病、胆石症、高血压以及血脂异常等疾患，还可能成为某些肿瘤和多种疾病的诱因，严重影响身体健康，甚至会缩短人们的寿命。

综上所述，营养不良和营养过剩都会对人体造成不良的影响。因此，我们提倡平衡膳食、合理营养，以促进我们的健康。我们的正常饮食应该按照下面这些大原则。

■ 食物多样，谷类为主

我们所说的多种食物应包括以下这5大类。

(1) 谷类及薯类。这类食物主要为我们提供糖类（糖类即

以往所称的碳水化合物)、蛋白质、膳食纤维及B族维生素。

(2) 动物性食物。这类食物主要为我们提供蛋白质、脂肪、矿物质、维生素A和B族维生素。

(3) 豆类及豆制品。这类食物主要为我们提供蛋白质、脂肪、膳食纤维、矿物质和B族维生素。

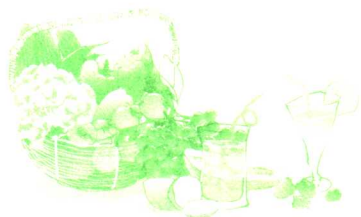
(4) 蔬菜、水果类。这类食物主要为我们提供膳食纤维、矿物质、维生素C和胡萝卜素。

(5) 纯热量食物。这类食物包括动植物油、淀粉、食用糖和酒类,主要为我们提供热量。植物油还可以提供维生素E和必需脂肪酸。

谷类食物是中国传统膳食的主体。在这里提出谷类为主的观念是为了提醒人们保持我国膳食的良好传统,避免出现发达国家膳食的弊端。

另外,我们还要注意粗细搭配,经常吃一些粗粮、杂粮等。

■ 多吃蔬菜、水果和薯类



含丰富的水果、蔬菜和薯类的膳食在保持心血管健康、增

强机体抗病能力、减少儿童发生干眼病的危险及预防某些癌症等方面，起着十分重要的作用。

■ 常吃奶类、豆类及其制品

奶类含钙量较高，而且利用率也很高，是天然钙质的极好来源。豆类是我国的传统食品。为提高农村人口的蛋白质摄入量，以及防止城市中过多消费肉类带来的不利影响，我们应大力提倡进食豆类食品。

■ 经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉， 少吃肥肉和荤油

我们知道，鱼、禽、蛋、瘦肉等动物性食物是优质蛋白质、脂溶性维生素和矿物质的优质来源。动物性蛋白质中的氨基酸组成比例更符合人体的需要，仅就其中的赖氨酸含量较高一项，就有利于弥补植物性蛋白质中赖氨酸的不足。此外，人体对存在于肉类中铁的吸收和利用比较好。鱼类，特别是海产的鱼类中所含的不饱和脂肪酸有降低血脂和防止血栓形成的作用。而在动物的肝脏中，维生素 A 含量极为丰富，除此之外，肝脏还富含维生素 B₁₂、叶酸等营养元素。但有些脏器，如脑、肾等所含胆固醇相当高，对我们预防心血管系统疾病不利，故应少吃。

而肥肉和荤油均为高热量和高脂肪食物，摄入过多往往会引起肥胖，同时，它们还是某些慢性病的危险因素，故而应当少吃。



■ 食量与体力活动要平衡， 保持适宜体质量(体重)

进食量与体力活动是控制体质量(体重)的两个主要因素。体质量(体重)过高或过低都是不健康的表现，可以造成机体抵抗力低下，易患某些疾病。经常运动会增强心血管和呼吸系统的功能，以便我们保持良好的生理状态，提高工作效率，调节食欲，强壮骨骼，预防骨质疏松。一般来说，早、中、晚餐的热量应分别占总热量的30%、40%、30%为宜。

■ 吃清淡少盐膳食

流行病学调查研究表明，钠的摄入量与高血压病的发生呈正相关。世界卫生组织建议，每人每日食盐用量以不超过 6 g 为宜。应从幼年起就开始培养少盐饮食的习惯。

■ 如饮酒应适量

高度酒含热量高，不含其他营养素。过量饮酒会增加患高血压、脑卒中的风险。应严禁酗酒，若饮酒可少量饮用低度酒，如红酒等，但青少年则不应饮酒。

■ 吃清洁卫生、不变质的食物

我们知道清洁和新鲜的食物是保证健康的大前提，若是失去了这两个前提，无论人们怎么变着花样吃，疾病依旧会接踵而来。