

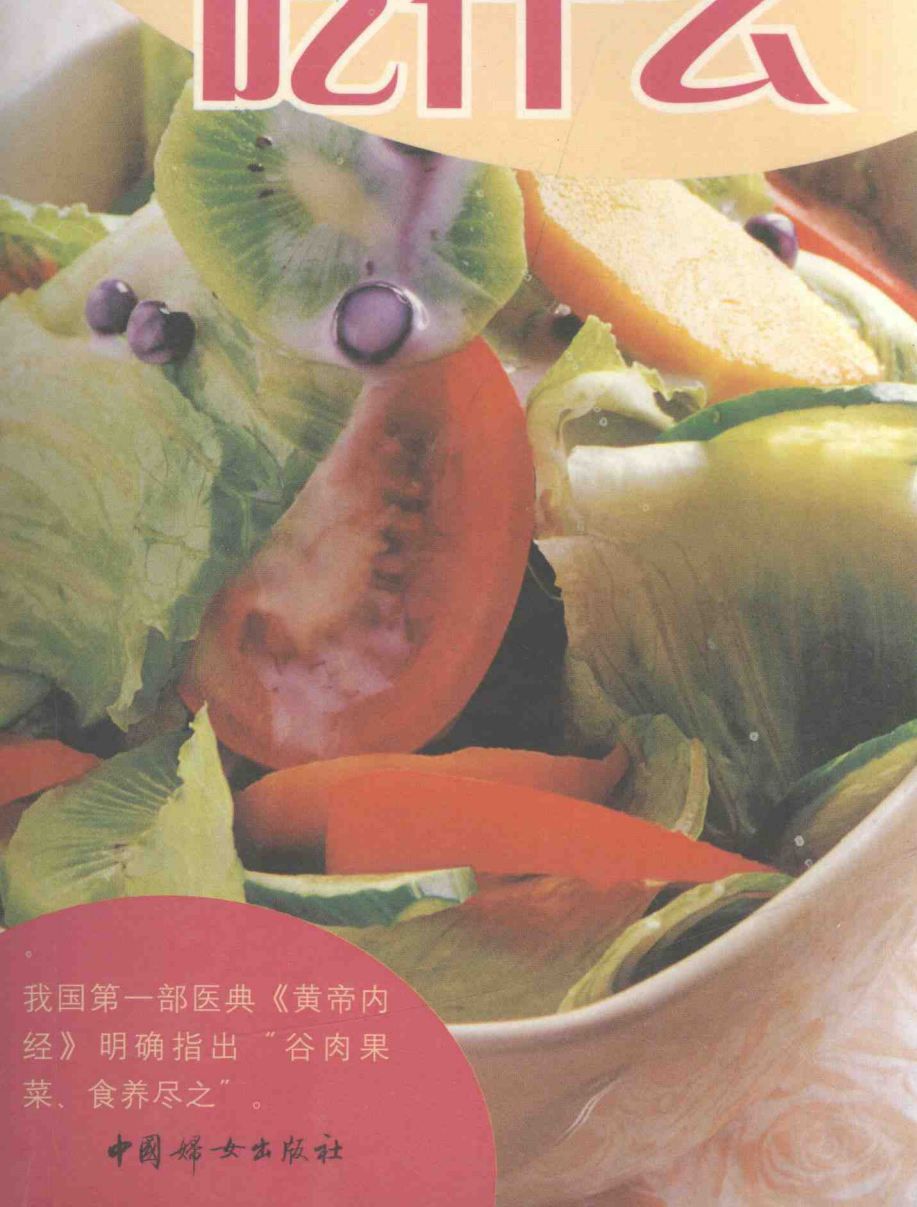
普

SHANSHI LIAOYANG HONGBAOSHU **膳食疗养红宝书**

癌症病人

李佩文 主编
李利亚

吃什么



我国第一部医典《黄帝内经》明确指出“谷肉果菜、食养尽之”。

中国妇女出版社

SHANSHI LIAOYANG HONGBAOSHU 膳食疗养红宝书

癌症病人吃什么

李佩文 主编
李利亚

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

癌症病人吃什么/李佩文,李利亚主编. —北京:中国妇女出版社,2004. 12

ISBN 7-80203-091-9

I. 癌… II. ①李…②李… III. ①癌—临床营养
②癌—食物疗法 IV. R730.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 128885 号

癌症病人吃什么

作 者: 李佩文 李利亚主编

责任编辑: 南 山

装帧设计: 吴晓莉

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880 × 1230 1/32

印 张: 12

字 数: 160 千字

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

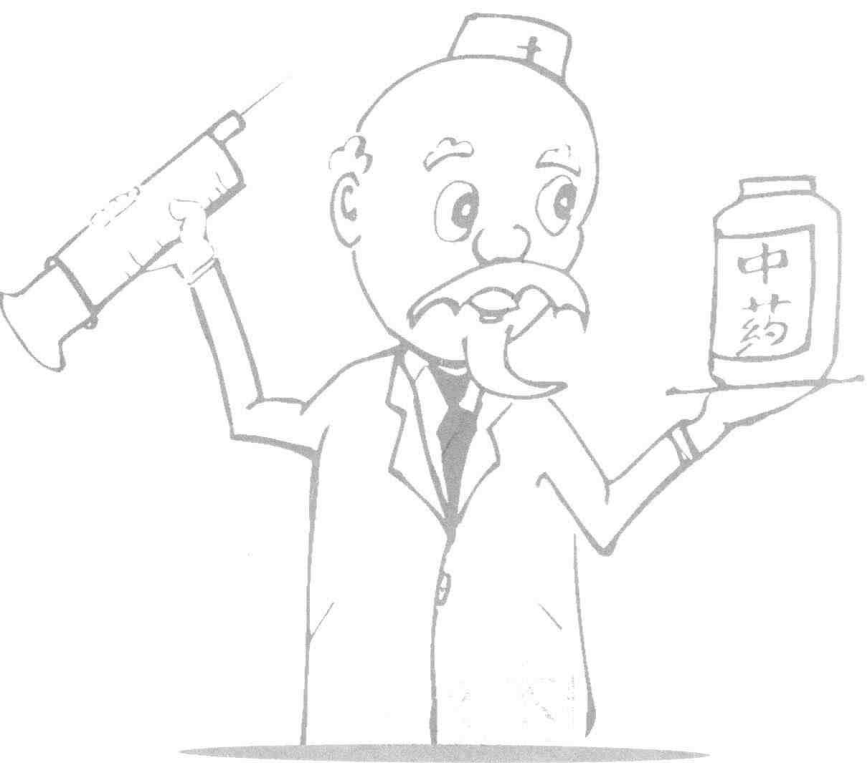
印 次: 2005 年 1 月第 1 次

印 数: 1—6000 册

书 号: ISBN 7-80203-091-9

定 价: 19.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



健康在你手里，
积极行动起来，

去创造生命的**最大福祉**！

积极抗癌，从食疗开始

中医饮食疗法是研究饮食调养以利于防疾治病的科学，是中医药学的重要组成部分。“民以食为天”，我们的祖先在为生存而寻找食物的过程中，发现了药物，某些食物兼有药物的功效而称为“食药本草”，固有“医食同源”的说法。近年来，国内外不少专家学者对我国传统的防治癌症食疗法十分重视。研究证实：我们日常生活中的一些食物就具有抗癌作用。因此，养成正确的饮食习惯，以及多摄取具有抗癌功能的食物是积极抗癌的重要法门。

世界卫生组织最近公布的统计资料显示，全世界共有癌症患者1400万人，每年新发病900万人，死亡700万人。即世界上有十分之一的人死于癌症。另据卫生部统计，目前我国现有癌症患者180万人，每年新发病150万人，死亡120万人，癌症死亡占总死亡的18%。

癌症患者常伴随有进行性消耗的全身疾病，患

者或因食欲欠佳，吸收不良而加重病情，或由顾及忌口，不敢多食而影响体质。对此，本书想告诉读者的是，当你或你的家人、朋友身患癌症，在医师用药治疗的同时，最好配合以饮食、生活调整，对症予以食疗，以此来辅助药物、放疗及手术治疗。这对疾病的恢复大有裨益，甚至可能会取得事半功倍的效果。

作为卫生部中日友好医院中医肿瘤科的医师，在临床实践中我们深切地感受到广大癌症患者对合理饮食的迫切需求；了解到他们在抗肿瘤治疗的同时，饮食方面遇到的困难；体会到目前存在的种种对营养认识的误区对他们造成的不利影响；从而意识到医务工作者在治疗癌症患者的同时，肩负着对其进行食物疗法科学知识普及的社会责任。

本书的编撰得到了中日友好医院诸多同仁的鼓励和支持。中国妇女出版社对本书的修改和出版给予了热情的帮助，在此，我们致以衷心的感谢。对于此书参考过的有关书籍的作者，引用过的相关研究成果的学者，我们一并在此致以诚挚的谢意。

编者

编委会

主编 李佩文 李利亚

编者 (以姓氏笔画为序)

万冬桂	王立森	李利亚	李学
李佩文	汪飞	宋飞翔	罗杰文
张继东	郝迎旭	贾立群	蒋太生
黄静	崔慧娟	程志强	葛桂敏

漫画 李佩文

目 录

第一章 食疗，抗癌的重要法门

饮食的“四气五味”与四季养生 /2

饮食致癌漫谈 /6

药食同源 /9

微量元素的摄入与癌症的关系 /17

癌症病人的忌口 /25

心理因素与食欲不振 /30

癌症患者的营养平衡 /39

癌症患者饮食疗法原则 /43

第二章 抗癌食品

蔬菜类 /46

水果类 /64

谷 类 /83

动物食品 /89

其他食品 /117

第三章 肿瘤症状与食疗

咽喉肿痛 /132

恶心呕吐 /137

腹泻 /146

便秘 /156

疼痛 /167

失眠 /178

贫血 /189

出血 /200

发热 /207

肝功能异常 /215

肾功能异常 /223

多汗 /230

脱发 /238

第四章 常见肿瘤与食疗

头颈部肿瘤 /248

肺癌 /252

食管癌 /263

胃癌 /276

肝癌 /289

大肠癌 /300

乳腺癌 /312

膀胱癌 /324

宫颈癌	/333
卵巢癌	/344
恶性淋巴瘤	/352
皮肤癌	/361

附录：

1.人体所需矿物质的主要来源及功能	/369
2.人体所需糖类的主要来源及功能	/370
3.人体所需微量元素的主要来源及功能	/370
4.人体所需维生素的主要来源及功能	/372
5.人体所需蛋白质的主要来源及功能	/374
6.人体所需脂肪的主要来源及功能	/375

No. 1

·癌症病人吃什么·

第一章

食疗, 抗癌的重要法门



饮食的“四气五味”与四季养生

在中国传统医学中，中药有“四气五味”之分。“四气”指寒、热、温、凉四种药性，这是古代医家根据药物作用于人体获得的疗效概括出来的。中医辨证施治的重要原则是“热者寒之，寒者热之”，从而调整机体阴阳平衡。

依据“药食同源”的理论，用于“食补”的食物也有中医所讲的“四气”：如螃蟹、香蕉属寒性，桂皮、辣椒属热性，羊肉、生姜属温性，西瓜、绿豆属凉性。

“五味”即辛、酸、甘、苦、咸五种不同药味。中药的五味不完全是指味觉，有些药物是根据临床疗效的归类而确定的：如有补益作用的则认为有甘味，有发表作用的则认为有辛味等。因此就出现了古书记载的药味与实际口尝味道不符的情况。现代药理研究显示不同的化学成分是中药五味的物质基础，中药通过五味——归类于脏腑疾病部位，产生固有药理作用，从而调解阴阳，祛除疾病。

食疗也讲究“五味”：如大枣、甘蔗味甘，石榴、山楂味酸，干贝、海蜇味咸，茶叶、苦瓜味苦，葱、蒜、茴香味辛。“气味合”，指“四气”要适宜，“五味”要调和。

食疗强调不同的疾病，施以不同性质的食物，有针对性地调养治疗。药膳食疗十分讲究药食禁忌，它以本草学为准绳，源于“四气五味”学说，凡是与四气、五味、归经、所喜所忌等理论相悖的药食配伍，皆属禁忌之列。如：猪肝忌与荞麦、鱼肉同食，否则犯痼疾；蜂蜜不宜与生葱、莴苣同食，否则易腹泻；鳖肉不宜与苋菜、猪肉、鸡蛋、鸭肉、兔肉同食；鸭肉不宜与木耳、胡桃、豆豉同食。凡此种种，至今不失其参考价值。

中医讲的“归经”，是指同一性味的食物与人体内脏有着特殊的亲和力，五味入口，各有所行，这也是药膳食疗的基本原则。营养固然重要，摄入过多，则物极必反。古人曾告诫：“酸入肝，走筋，多食令人癯；苦入心，走骨，多食令人变呕；甘入脾，走肉，多食令人悦心；辛入肺，走气，多食令人洞心；咸入肾，走血，多食令人口渴。”这些忠告至今仍有参考价值。

古人曾把饮食总结为：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”也就是说，各种各样的食物互相配合，取长补短。

食物有“四气五味”，天有四季节气，顺应四季气候变化，协调相合必对健康长寿有益；长久相悖，则有损健康。《皇帝内经》称“人与天地相应”不无道理。

春为四季之首，正是由寒转暖，生物萌生的季节，也是流行性感冒及传染病高发季节，俗称“春温”。此季外感热病偏多。临床治疗关注“风症”，认为宜以“养肝”为主，食物宜多吃甘甜、清淡之品，少吃油腻、过酸食物。春季容易“上火”，故过于偏热的食物应少吃。对于“热盛”体质的人应多饮菊花水，以免“阳气上升”带来口腔溃疡、面部疔肿等症。

夏季是四季中阳气最旺的季节。暑热易耗气伤阴，长夏暑湿伤脾，消化道的传染病也会增多。饮食以健脾开胃、消暑祛湿为主。在四季节令中，心主夏，心主血脉，心藏神，故夏季是调养心神的季节，应少吃咸食及油腻食品，多吃莲子、百合、开心果、花生、大豆等食品。

秋季清肃而干燥，耗伤津液，五脏中与肺相应。肺为娇脏，更易被燥邪所伤，出现干咳、少痰、气短、便秘的症状。故应特别关注老年体弱者的慢性肺部疾患，食品中应多吃滋阴润燥之品，如银耳、芝麻、鸡蛋、梨、萝卜、鸭肉等食品，少吃辛温燥热食物，如干姜、花椒、大料等。

冬季主气为寒，是“阴气”旺盛季节，是“寒

邪”伤人的季节，五脏中与肾相应。肾藏精，主水，主纳气，为固摄、受纳之意，风寒湿痹易造成肾寒、气虚等症，故应以温热食物为主。从“冬藏”角度讲，应多吃高热量的食品，补充足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪以维护人体的“阳气”。如多吃羊肉、狗肉、荔枝、桂圆等，少吃寒凉之品，如绿豆、黄瓜、苦瓜等。

饮食与四季相关并非绝对，这是因为人体的生理变化千差万别。四季的饮食规律最终还是要根据个体的体质特点灵活运用。

饮食致癌漫谈

饮食可以致癌。不合理的饮食嗜好，不科学的烹饪技术，饮食种类的不合理匹配，以及农药、化肥、食品添加剂的不合理使用，最终以食物的形式摄入人体，人成为自然界诸多化学物质的最终端。对已发现的有致癌作用的物质，严把入口这一关，对防癌意义重大。

■ 亚硝胺类化合物

很早以前，人们已发现亚硝胺类化合物是很强的动物致癌剂，而且不需要“活化”，便可直接致癌。随后科研人员又在食管癌高发区的酸菜、酸奶酪中发现含有大量的亚硝胺，进而对饮食中亚硝胺的致癌作用有了深入的研究。

硝酸盐在自然界中到处可见，从土壤中的氮肥到施入的化肥，从蔬菜、水果到饮用水，硝酸盐无处不在。可见日常生活中人们离不开硝酸盐。不过，在某些特殊条件下，硝酸盐是致癌物质亚硝胺的原

料却是鲜为人知的事。还有一些蛋白质的分解也会产生亚硝酸类化合物。有研究指出：经过霉变、发酵分解的物质，亚硝胺含量很高，如发酵处理的酸菜、豆制品、酸奶酪、咸鱼、盐分较低的咸菜等，都可检查出这类物质。存留时间较长的蔬菜也较新鲜蔬菜含亚硝酸盐高。一些肉类、鱼类加工制品，为了保存也加入了亚硝酸盐，不过加入的剂量国家有规定，不可超标。由此可见，提倡多吃绿色新鲜蔬菜，少吃腌渍发酵食品，是有科学依据的。新鲜蔬菜不但含亚硝胺少，而且含有较多维生素C，能够阻断亚硝胺在体内的合成，对身体具有保护作用。

■ 黄曲霉毒素

黄曲霉毒素是一种公认的致癌物质，甚至很小的剂量就会使动物致癌。调查发现，肝癌高发区与食物中含有黄曲霉毒素过高相关。黄曲霉菌及寄生曲霉菌在自然界广泛分布，特别是在潮湿阴暗的环境中。在适宜条件下，霉菌便会产生毒素，这种毒素加温、烹调也破坏不了。在粮食作物中，花生、玉米、高粱、小米、大米都可能被污染，特别在霉变的花生中黄曲霉毒素含量更高。所以不要吃霉变、不新鲜的食物，粮食储存处应及时打扫、通风，防止霉菌污染。