

应对肿瘤:

# 饮食篇

兴界图书出版上海有限公司编辑部 编



兴界图书出版公司

# 应对肿瘤：饮食篇

## 目录

1. 食疗在肿瘤康复中有什么作用 .....	4
2. 癌症患者加强营养是否会使肿瘤生长更快 .....	4
3. 什么是普通饮食，包括哪些食物 .....	4
4. 什么是半流质饮食，包括哪些食物 .....	4
5. 什么是流质饮食，包括哪些食物 .....	4
6. 什么是平衡的营养 .....	5
7. 如何科学烹饪，以保护食物的营养成分 .....	5
8. 含维生素丰富的食物有哪些 .....	5
9. 哪几种微量元素有利于肿瘤的防治 .....	6
10. 抗癌蔬菜有哪些 .....	6
11. 癌症患者应养成哪些良好的饮食习惯 .....	7
12. 癌症患者营养调理应注意什么 .....	8
13. 肿瘤患者在日常生活中如何选择食品 .....	9
14. 如果癌症患者的食欲不振怎么办 .....	9
15. 为什么生姜能止恶心、呕吐 .....	10
16. 肿瘤患者能冬令进补吗 .....	10
17. 灵芝能治疗癌症吗 .....	10
18. 癌症患者可以服用人参吗 .....	11
19. 癌症患者如何服用人参 .....	11

20.	肿瘤患者服用人参时可吃萝卜吗	11
21.	患了癌症不能吃鸡吗	11
22.	肝癌患者的饮食禁忌是什么	12
23.	胃癌患者的饮食禁忌是什么	12
24.	大肠癌患者的饮食禁忌是什么	13
25.	怎样为胃癌患者安排饮食	13
26.	放射治疗、化疗患者白细胞减少时饮食怎样搭配	13
27.	吃番茄能够抗癌吗	14
28.	多吃纤维质食物能够抗癌吗	14
29.	洋葱对抗癌有什么好处	14
30.	补钙能预防大肠癌吗	14
31.	茶叶中含有哪些抗癌成分	15
32.	玉米如何发挥防癌作用的	15
33.	经常喝葡萄酒是否具有防癌作用	15
34.	哪些不良的饮食习惯易引起癌症	15
35.	多吃盐也会致癌吗	16
36.	缺少维生素 D 易患前列腺癌吗	16
37.	经常吃得快、吃得粗糙与肿瘤的关系	16
38.	经常吃得烫与肿瘤的关系	17
39.	辛辣食物能诱发胃癌吗	17
40.	过量饮酒与癌症有关吗	17
41.	高脂肪饮食是如何致癌的	17

42. 结、直肠癌与饮食习惯有何关系，如何进行饮食预防 .....	18
43. 胰腺癌与饮食习惯有何关系，如何进行饮食预防 .....	18
44. 乳腺癌与饮食习惯有何关系，如何进行饮食预防 .....	18
45. 鼻咽癌与饮食习惯有何关系，如何进行饮食预防 .....	18

## 1. 食疗在肿瘤康复中有什么作用

饮食治疗对疾病非常重要，特别是癌症患者通过饮食治疗，可以加强营养，扶正祛本，改善机体的一般情况，提高免疫力，防止癌症的复发和再患其他癌症。

## 2. 癌症患者加强营养是否会使肿瘤生长更快

癌症患者增加营养会助长癌细胞的生长、扩散，增加转移的机会，这是一种非常片面的看法，也是没有任何科学依据的。癌症患者同正常人一样，增加营养可以改善机体的营养状况，提高机体的免疫力，使机体的抗癌能力得以提高。所以癌症患者在治疗期间，配合高营养是有好处的。营养疗法使机体受益大于肿瘤受益。国外已将营养疗法作为整个抗癌计划的一个重要的组成部分。

## 3. 什么是普通饮食，包括哪些食物

普通饮食指一般的日常饮食，基本与正常人相似，一般食物均可选用。普通饮食包括谷粮类、动物类及豆类、蔬菜、水果及油脂类食物。少用煎炸和难以消化的食物，以及强烈的调味品。

## 4. 什么是半流质饮食，包括哪些食物

半流质饮食以半流体食物为主，易于吞咽和消化。是否用蔬菜根据病情而定，除伤寒患者外，其余均可用少量的碎嫩菜叶，可用煮烂的挂面、烩馒头、稠粥、菜泥、鱼丸、牛奶、鸡蛋、蛋糕等。

## 5. 什么是流质饮食，包括哪些食物

流质饮食均为流体，极易消化、更易吞咽。清流质：用于胃肠道手术后患者，如肉汤、菜汁、米汤等。忌用牛奶、豆浆以及过甜食物。流质：可选用米汤、蒸蛋、蛋白水、豆浆、菜汁、牛奶，各种肉泥汤及稀藕粉等，注意咸甜相间。如需高热能流食，应多选用浓缩的食物，如鸡茸汤、奶粉、可可、麦乳精、鱼粉、

肉粉等。

## 6. 什么是平衡的营养

- (1) 多吃有宜。
- (2) 两高一低：即高维生素、高纤维素、低脂肪。
- (3) 少量多餐、饮食多样化。
- (4) 少食辛辣、刺激性食物。
- (5) 不食油炸、腌制及霉变食物。
- (6) 除非药物有违，不必忌口。

## 7. 如何科学烹饪，以保护食物的营养成分

一般来说，米、豆等粮食类食品与莲子、核桃等坚果类食品可为耐受煮、炖等较长时间的受热过程，并能促使其有效成分溶解在汤汁中，具有滋补作用的肉类食品也宜较长时间的煮。需要烹炒的蔬菜类食品，则应尽量缩短加热制作过程，保证维生素等营养成分不被破坏，有些富含维生素等营养成分的蔬菜可以生食的，可采用凉拌等方式加工食用，以利于食物营养成分的保护。

## 8. 含维生素丰富的食物有哪些

- (1) 含维生素 A 丰富的食物有蛋黄、鱼肝油、奶油、动物肝脏以及植物性含胡萝卜素丰富的食物，如莴笋叶、胡萝卜、番茄、红薯等。
- (2) 含维生素 B 丰富的食物有麦麸、动物肝脏、肉类、鱼类、家禽、蛋类、豆类、奶制品等。
- (3) 含维生素 C 丰富的食物有新鲜蔬菜和水果。
- (4) 含维生素 E 丰富的食物有卷心菜、莴笋、植物油等。

## 9. 哪几种微量元素有利于肿瘤的防治

(1) 硒：大量研究均证明了硒有重要的防癌和抗癌作用。硒能够刺激机体的免疫反应，起到了免疫增强作用。同时，它还是一种抗氧化剂，能清除体内产生的各种自由基。富含硒的食物有海鱼、大蒜、蘑菇、芦笋等。但是补硒不可过量，以防硒中毒。

(2) 铁：铁可以提高机体免疫功能，参与氧化还原功能，消除活性氧及自由基。铁可以抑制胃内一些细菌生长，防止细菌将亚硝酸盐转化为亚硝胺而引起胃癌、食管癌。三价铁可以破坏细胞中的 DNA，故补铁不可过多。

(3) 镁：流行病学调查证明，土壤及食物中含镁量高的地区，癌的发病率偏低。富含镁的食物有麦片、辣椒、香蕉、蛋黄、豆类等。

(4) 钙：有资料表明，钙可以与脂肪酸和胆汁酸结合，形成不溶性化合物排出体外，防止这两种物质刺激肠黏膜引起肠癌。

(5) 其他：有利于肿瘤防治的微量元素还有钼、碘、锌、锰、铜、氟等。

## 10. 抗癌蔬菜有哪些

有抗癌作用的蔬菜主要是含大量纤维素、胡萝卜素、维生素 C 和维生素 E 的蔬菜，如芦笋、卷心菜、菜花、胡萝卜、芥兰菜、青椒、菠菜、红薯、西红柿等。另外，具有防癌作用的蔬菜还有：大蒜、大白菜、韭菜、芹菜、洋葱、香菇、蘑菇、黑木耳、猴头、银耳、海参、紫菜、海带、莴苣、土豆等。

## 11. 癌症患者应养成哪些良好的饮食习惯

不良的饮食习惯是癌症患者发病的重要因素之一，所以，癌症患者要按照防癌的要求，纠正不良的饮食习惯。除按正常人防癌要求外，要注意以下事项：

（1）饮食要定时、定量、少食多餐。要有计划地摄取足够的热量和营养，其中热量和蛋白质要比正常人酌情增加 20%左右，以维持正常的体重。

（2）多吃具有防癌抗癌作用的新鲜蔬菜水果和其他食品，如含维生素 A、维生素 C 较多的深绿色蔬菜。

（3）不吃或少吃可能致癌的各种食品，如油炸、火烤、烟熏及盐腌的食品，特别是烤糊焦化了的食物不能吃。

（4）坚持低热量、低脂肪饮食。常吃些瘦肉、鸡蛋及酸奶。

（5）食物应昼夜保持新鲜，不吃任何发霉变质的食物，剩饭剩菜最好不要吃。

（6）少吃精米、精面，多吃粗米、全麦片、标准粉，多吃五谷杂粮、玉米面、黄米饭、豆类（黄豆、扁豆、豌豆等）。

（7）常吃富有营养的干果、种子类食物，如葵花子、西瓜子、花生、杏干等，这些食物含有多种维生素、各种矿物质，并富含纤维素、蛋白质和不饱和脂肪酸等。

（8）多吃富含纤维素的食物，如芹菜、菠菜等；便秘患者每天早晚饮蜂蜜水。

（9）戒烟、戒酒。

（10）膳食应多样化，食品的种类、品种要荤素搭配，加工方法要经常改变，使饭菜多样化。

## 12. 癌症患者营养调理应注意什么

营养治疗的目的，就是通过合理调配饮食，来改善患者全身营养状况，使其更好地接受手术治疗或化学、放射治疗，延长患者的生命，甚至康复。

(1) 供给充足的热量和蛋白质，维持机体氮平衡。应摄取优质蛋白质食物，如牛奶、鸡蛋、鱼类、家禽、豆制品等，还应多食用一些蜂蜜以及含糖丰富的食品，如米、面等，以补充热量。

(2) 多食香菇、银耳、黑木耳、蘑菇、黄豆等，以增加机体的免疫功能。

(3) 选择具有软坚散结及抗肿瘤的食物，如荠菜、胡萝卜、花生、黄花菜、洋葱、甲鱼、海带以及海蜇等。胡萝卜含有木质素，能提高巨细胞吞噬细胞的活力，对抗癌有益。

(4) 多进食富含维生素 C 的新鲜蔬菜和水果，如油菜、菠菜、小白菜、西红柿、橘子、山楂、鲜枣、猕猴桃等。维生素 C 能阻断亚硝酸胺和亚硝酰胺产生，从而起到防癌作用。

(5) 多食用富含维生素 A 的食物，如胡萝卜、莴笋叶、油菜、动物肝、鱼肝油等。维生素 A 的主要功能是维持上皮组织正常结构，刺激机体免疫系统，调动机体抗癌的积极性。

(6) 严禁食用有刺激性的调味品如胡椒、芥末、烈性酒等。

(7) 避免进食熏烤食品及不易消化的食物。注意菜肴的色、香、味调配，以增加患者的食欲。

(8) 有恶心、呕吐和腹胀等症状时，患者可多吃些以碳水化合物为主的食物，如饼干、面包、馒头、包子等。每天宜少食多餐，吃时要慢，饭后立即躺下休息，因为饭后活动能使消化功能减弱而增加不适。

### 13. 肿瘤患者在日常生活中如何选择食品

	最适宜的食物	尽量少吃的食物	不能食用的食物
动物性食品	瘦猪肉、牛肉、羊肉、鸡、鸭、鸽肉等，黄鱼、蛋类	肥畜肉和肥禽肉，盐腌制品，烟熏制品	腐败变质食物 海藻类
海藻类	海蜇、海带、紫菜、海参、海藻		
豆类	各类大豆制品，如豆浆、豆腐、素鸡等	干豆类	霉变豆制品
植物性食物	新鲜深绿色和黄、橙色蔬菜，茄子	新鲜腌制咸菜、不新鲜蔬菜	腐败变质的蔬菜
水果	新鲜水果，坚果类如：红枣、桂圆、核桃等	水果罐头或果味饮料	
粮食	各种粮食及其制品		霉变粮食及其制品

### 14. 如果癌症患者的食欲不振怎么办

如果癌症患者的进食量比往常减少了，看到食物没有胃口，这就是所说的食欲不振。

(1) 因精神因素所致，应做好心理护理，消除顾虑，保持良好的心理状态，以增进食欲。

(2) 肿瘤本身所致，如胃癌、肝癌等患者均有不同程度的食欲不振，应尽早治疗原发病，并根据病情合理调节饮食。

(3) 治疗引起的反应，从调整饮食入手，对于一般味觉异常的患者，常对

肉类、蛋类等食物比较厌恶，家属在计划食谱时就可以适当减少这些种类。但是由于长期这样会造成患者的营养不良，所以，家属应该尽量多做一些色、香、味、形俱全的食物，以引起患者的食欲。调整患者饮食的结构，多吃一些高营养、高蛋白的食物以及新鲜的水果和蔬菜。也可以适当地补充一些锌，这种元素可能会帮助改善患者的味觉，增加食欲。

### 15. 为什么生姜能止恶心、呕吐

生姜辛温，有温中止吐、健脾增食、化痰行水的功效。生姜汁治寒呕、水呕；生姜辛散，调和五味，解食毒以增进食欲；生姜辛温而化痰兼治咳喘。因此，生姜治疗因化疗或肝功能异常引起的恶心、呕吐有较好疗效。

### 16. 肿瘤患者能冬令进补吗

对于肿瘤患者来说，冬令进补需根据个人的具体身体情况来补，不能千篇一律，一定要请中医医生按不同的舌象给予指导。

(1) 肝癌患者如上消化道出血或肿瘤患者手术后，舌苔白薄、脉细，证属气血两虚可用白参、黄芪、阿胶、大枣、桂圆等补血补气来调理。

(2) 鼻咽癌放射治疗中，口干、大便干燥、苔光、舌红，可服用西洋参、生地、南北沙参等滋阴生津的药，千万不能用辛温的桂圆肉、桂枝、苁蓉等。而阴虚患者则可用些桂枝、附子、鹿茸等（在放射治疗或化疗中出现畏寒、腹泻者适用）。

### 17. 灵芝能治疗癌症吗

大量实验结果指出：灵芝及其有效成分（如多糖类）均无细胞毒作用，即不能直接杀死肿瘤细胞。但其有效成分可通过增强机体抗肿瘤免疫力间接抑制肿瘤细胞生长或诱导肿瘤细胞凋亡，而发挥抗肿瘤作用。对晚期癌症者并无神奇疗

效。灵芝可作为肿瘤的辅助治疗用药，特别是与放射治疗或与化学治疗合用，可减轻此两种疗法的不良反应如白细胞减少、机体免疫力下降等，并通过其免疫增强作用，增强此两种疗法的抗肿瘤疗效。

### **18. 癌症患者可以服用人参吗**

人参在癌症康复治疗中可起到一定作用。癌症患者服用人参主要是为了提高机体免疫功能，以增强抗癌能力。特别是放射治疗或化疗后的患者服用了人参，有利于防止白细胞及血小板下降，并减少了放射治疗、化疗后的不良反应的发生。

### **19. 癌症患者如何服用人参**

人参种类很多，宜服哪种人参，应根据身体状况而定。鼻咽癌、食管癌及肺癌患者，放射治疗、化疗后常有口干、乏力、低热等征象，属阴虚内热者以服用西洋参为宜。而对一些病期很长，身体虚弱的人则生晒参或白参为宜。癌症患者一般不太适宜服用红参。

### **20. 肿瘤患者服用人参时可吃萝卜吗**

许多肿瘤患者在服用人参时，禁食萝卜，认为吃了萝卜，人参等于白吃，其实这个说法是没有根据的。萝卜含有大量的维生素 E，是一种好蔬菜，又是一味好中药，能消食宽中，化痰散瘀，在消食之中长于行气除胀，用于食积所致的胃脘胀满，暖气吞酸或腹泻腹痛等症。因此，肿瘤患者在服用人参时可吃萝卜，而且能增加食欲，起到相互兼补的作用。

### **21. 患了癌症不能吃鸡吗**

“得了癌症不能吃鸡或鸡蛋”的说法非常风行。特别是鸡头、鸡屁股“发性”很强，吃了会使癌症“转移”或“复发”。中医确有“忌口”之说，但主要针对哮喘病、皮肤病等过敏性疾病而言。由于鸡富含蛋白质，这些异性蛋白质确实

可以激发免疫功能的亢进，诱发上述过敏性疾病。但导致癌症的发生、转移和复发的重要原因，不是免疫功能亢进，而是细胞免疫功能低下。因此，癌症患者应该多吃些鸡以提高低下的细胞免疫功能，从而达到预防癌症转移和复发的目的。

## 22. 肝癌患者的饮食禁忌是什么

- (1) 霉变食物特别是霉变的花生及玉米。
- (2) 禁食过硬食物及多渣食物，应以软食为主，以防止食管静脉曲张引起出血。
- (3) 禁饮酒及辛辣刺激性食物。
- (4) 对于肝功能不好的患者，特别是有肝昏迷先兆的患者，要严格限制蛋白质摄入。
- (5) 有腹水的患者要限制盐的摄入量。
- (6) 禁食或减少高脂肪类饮食。

## 23. 胃癌患者的饮食禁忌是什么

- (1) 禁食霉变或腐烂变质的食物。
- (2) 禁高盐饮食。
- (3) 禁食过度有刺激性的食物，如辣椒、花椒等。
- (4) 禁忌烟酒。
- (5) 手术以后的患者忌进牛奶、糖和高碳水化合物饮食，以防发生倾倒综合征。
- (6) 少吃或不吃熏烤的食品及过度腌制的蔬菜。

## 24. 大肠癌患者的饮食禁忌是什么

- (1) 烈性酒，辛辣、燥热、刺激性食物。
- (2) 高脂肪饮食及低纤维。
- (3) 尽量少吃油炸、熏烤及腌制食物。

## 25. 怎样为胃癌患者安排饮食

- (1) 香菇、蘑菇等菌类食品，以及扁豆、山药等多糖类物质，能提高机体的免疫功能。
- (2) 经常吃富含维生素 A、维生素 C、纤维素和微量元素的新鲜蔬菜和水果。
- (3) 经常吃海产品。
- (4) 大蒜可使胃中的亚硝酸胺前体亚硝酸盐含量降低，并对制造亚硝酸胺的细菌产生一定的抑制作用，可食用适量的大蒜。
- (5) 胃癌术后功能恢复好的患者，可长期饮用适量的牛奶。
- (6) 化疗期间可进食调补脾胃和滋补肝肾的食品，如山药、大枣等。以减轻消化道反应和骨髓抑制。放射治疗期间多食用养阴清热的食品，如西瓜、梨等。

## 26. 放射治疗、化疗患者白细胞减少时饮食怎样搭配

- (1) 高蛋白饮食。主要是提高机体抵抗力能为白细胞恢复至正常提供物质基础，高蛋白食物要选择动物及豆类为宜，将高蛋白食物制成流质或半流质，易于消化吸收。
- (2) 高维生素饮食。维生素可以促进细胞的生长发育，有助于白细胞的分化和增殖，促使白细胞恢复正常。应选择酵母发面食品及蔬菜水果等以补充维生素 B 族、维生素 C 和叶酸等。注意烹饪时间不宜过长，以免损失维生素。

(3) 严格消毒，此时患者易发感染，故在制作食物时应严格消毒，绝不吃生冷不洁的食物。

(4) 各种食物必须有一定的糖类、盐类及水分。每天水分需 3000~3500ml。

### **27. 吃番茄能够抗癌吗**

番茄对前列腺癌、肺癌、胃癌有较好的预防效果，对胰腺癌、大肠癌、食管癌、口腔癌、乳腺癌、子宫颈癌的预防效果也不差。多吃番茄能够防止癌症，这是因为番茄含有维生素 A、维生素 C 及番茄红素，能够以抗氧化的方式预防癌症。

### **28. 多吃纤维质食物能够抗癌吗**

如果要预防大肠癌、乳腺癌需多吃膳食纤维。而补充膳食纤维最实惠有效的方法还是多吃蔬菜、水果。

### **29. 洋葱对抗癌有什么好处**

洋葱具有抗癌的作用，与洋葱含有微量元素硒有关。硒是一种极强的抗氧化剂，能加速体内过氧化物分解，使恶性肿瘤得不到分子氧的供应，从而起到抑制作用。

洋葱中还有“栎皮黄素”的化学物质，是目前已知最佳的天然抗癌物质之一，洋葱对胃癌有特别的疗效，经常吃洋葱的人，胃癌发病率比少吃或不吃洋葱的人要少 25%。洋葱因其挥发性大，易产生气体，食用过量便会产生胀气和排气。因此，也不宜食用过量。

### **30. 补钙能预防大肠癌吗**

钙质除了增强骨骼发育、预防骨质疏松之外，还能够预防癌症。爱吃肉类的人，胆酸分泌量高，肠道恶性息肉数目也较多。由于钙质会与胆酸结合，减少胆

酸流经肠道的数量，因此有助于减少肠道恶性息肉的生长，从而预防大肠癌。

### 31. 茶叶中含有哪些抗癌成分

茶叶中主要的防癌物质是茶多酚，它能明显抑制细胞突变，而细胞突变有可能引起癌症，另外，还能阻断致癌物亚硝基化合物的合成。茶叶中还含有丰富的维生素 C 和维生素 E 及微量元素硒、锌，也有辅助抗癌的功效。

### 32. 玉米如何发挥防癌作用的

(1) 玉米中含有丰富的抗癌物质，谷胱甘肽就是其中的一种，它在体内能与多种外来的化学致癌物结合，使其失去毒性，然后通过消化道排出体外。

(2) 粗磨的玉米中还含有大量赖氨酸能抑制抗癌药物对身体产生的不良反应、还能抑制肿瘤的生长。

(3) 玉米中还含有微量元素硒、镁。硒能加速体内过氧化物的分解，抑制癌细胞，镁也有抑制肿瘤生长的作用。

(4) 玉米中还含有较多的植物纤维，它能促进胃肠道蠕动，加速大便的排泄，使大便中的致癌物和其他毒物及时排出，从而减少大肠癌发生的可能性。

### 33. 经常喝葡萄酒是否具有防癌作用

葡萄酒尤其是红葡萄酒中最重要的保健成分是白藜芦醇。国内外学者普遍认为，白藜芦醇具有极强的抗氧化性质，它能够有效消除自由基，对造成动脉粥样硬化和血栓形成的各种氧化反应起抑制作用，从而显著地改善人体内皮细胞功能，对激素依赖性肿瘤具有明显的预防作用。葡萄酒中还含有丰富的维生素和无机矿物质，具有一定防癌抗癌作用。

### 34. 哪些不良的饮食习惯易引起癌症

引起癌症的因素很多，与不良的饮食习惯有关的因素有吸烟、酗酒，长期食

用发酵、霉变、酸菜、腌菜及含亚硝酸胺的物质。长期食烟熏、火烤和油炸食品；喜进过热、过粗、过硬或脂肪过多的食品；因过分偏食致某些营养素长期缺乏，如维生素 A、维生素 C、维生素 E 等；进食过快也是原因之一。

### 35. 多吃盐也会致癌吗

一般认为，食盐本身并不是致癌物，但高盐饮食可使正常的胃黏膜多糖的黏液保护层受到破坏，从而使胃黏膜上皮细胞裸露而易受到致癌物的侵袭。有研究表明：人体随着钠盐摄取量的增多，胃癌、食管癌、膀胱癌的发病率亦会增高。因此，我们日常饮食中不要食用过咸食物，以免损害健康。我国医学界人士提出我国居民的食盐量在南方每人每天不要超过 7 克，北方每人每天不要超过 10 克，在一般的生活和工作条件下，人体每天食盐正常生理需要量约为 5 克左右。

### 36. 缺少维生素 D 易患前列腺癌吗

缺少维生素 D 将明显增加患前列腺癌的风险，并加速癌症的发展。研究分析认为，人体内维生素 D 含量高将有助于遏止前列腺细胞的分裂和扩散，补充维生素 D 摄入有可能成为治疗前列腺癌的一种方法。专家指出，人体内所需的维生素 D 2/3 来自太阳，1/3 来自食物，紫外线的作用是不可替代的，应该多晒太阳以贮存维生素 D，但要注意保护皮肤。从食物中摄取维生素 D 则主要通过鱼类和牛奶制品。

### 37. 经常吃得快、吃得粗糙与肿瘤的关系

(1) 进食过快或经常吃过于粗糙的食物，均可引起食管上皮炎症和增生，个别人会呈不典型增生以及食管炎症。吃饭速度过快，常常会误吞鱼刺、禽肉骨头和其他硬性食物，这些硬性的物质，会刺破食管壁，引起溃烂，甚至恶变。

(2) 过于粗糙的食物在通过食管时，在接触黏膜上皮时，会擦伤上皮，使