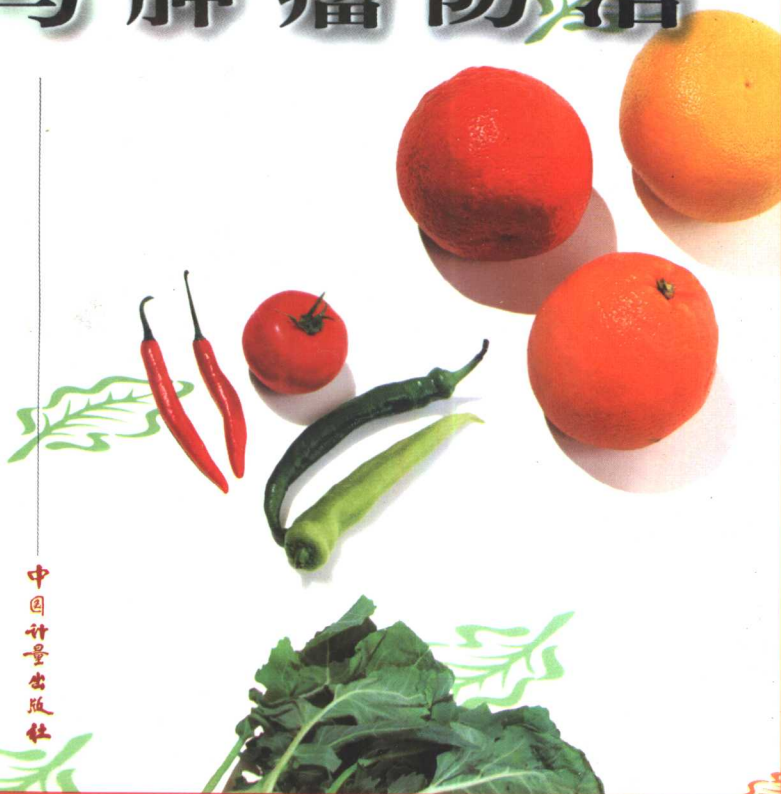


郑明明 编著

饮食 与肿瘤防治



中国计量出版社

15
3

饮食与肿瘤防治

郑明明 编著

中国计量出版社

图书在版编目(CIP)数据

饮食与肿瘤防治/郑明明编著. —北京:中国计量出版社,
1999.8

ISBN 7 - 5026 - 1197 - 5

I. 饮… II. 郑… III. 饮食-关系-肿瘤-形成癌-食物
疗法 IV. R73

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 45995 号

内 容 提 要

本书介绍了恶性肿瘤与营养的关系,中国和美国防癌抗癌的营养
准则,恶性肿瘤病人的营养支持疗法,并着重介绍了近百种具有防癌抗
癌功效的本草和食谱,对肿瘤患者的康复具有一定的实用价值,对调整
健康人群饮食习惯具有重要指导意义。

可供肿瘤患者、家属及一般读者阅读

中国计量出版社出版

北京和平里西街甲 2 号

邮政编码 100013

迪鑫印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

版权所有 不得翻印

*

787 mm × 1092 mm 32 开本 印张 10 字数 215 千字

1999 年 10 月第 1 版 1999 年 10 月第 1 次印刷

*

印数 1—3 000 定价: 12.00 元

前 言

众知,肿瘤病人除患肿瘤外,往往还有其他合并症需要治疗,如不能给予及时发现和对症处理,不但会影响肿瘤治疗疗效,加重肿瘤病人放、化疗的反应,有时可以危及病人生命。所以,从事肿瘤临床工作的医务人员必须具备一般临床知识,对肿瘤的病因及流行病学知识,临床诊断及鉴别诊断有准确的判定和充分的认识。一是要求十分熟悉病理类型(包括病理诊断和分型),以保证综合治疗方案的确定,判定放、化疗的敏感性;二是要求准确掌握各种肿瘤的生长规律和临床分期的国际标准,判定肿瘤病人的愈后;三是制定落实综合治疗和辅助治疗保驾方案,以期获得更高的五年生存率;四是要重视对恶性肿瘤综合治疗后的功能保全(即生活质量)。本书侧重介绍了针对恶性肿瘤正规治疗后的辅助性支持治疗方法,尽可能保护好肿瘤病人的疗后生活质量。参考国际营养学会对肿瘤发生的饮食和生活习性因素的探讨和支持疗法在肿瘤根治中的辅助作用的分析,较为深入的阐述了饮食与癌的防治,支持疗法对癌症患者的辅助治疗作用。用科普的方式介绍了与防治恶性肿瘤相关的可食性中草药及有可能减轻手术、放疗、化疗反应,提高机体免疫功能的食疗制作。希望本书能对广大癌症患者的饮食习惯和合理营养给予指导,与从事肿瘤临床的医务工作者一起共同努力,战胜癌症。

谷铎文

一九九九年四月

编 者 的 话

我是一名从事放射肿瘤临床工作二十余年的医务工作者,又是一个肿瘤患者。做为一名肿瘤临床的医生,首先必须有扎实的一般临床知识,其次对肿瘤的病因学、流行病学、病理学、诊断学、鉴别诊断学和临床综合治疗学要熟练掌握。用其知识正确治疗病人,适时是度的制定治疗方案,落实治疗手段,取得最佳治疗效果。防止肿瘤临床医生只是一个手术匠、一名放疗师、一个化疗药师。在这方面,医生的良心是十分重要的,任何一点失误后的虚伪和掩饰只会给病人造成生命中的遗憾。做为一个肿瘤病人,一是最希望获得一套综合治疗方案,步步准确落实,不出偏差;二是学会防治肿瘤的自我调整方法,包括健康的生活方式;合理的饮食营养;正确的心理状态。故从防治肿瘤诸法中,首先分析食源性致癌病因,从营养膳食角度介绍了一些可食性中草药,并较为详细的叙述了防治癌症药膳的配制和制作。希望能指导癌症患者进行有益于健康的食疗,也希望从事肿瘤临床的医务人员在综合治疗方案中重视起支持疗法,以期获得恶性肿瘤的临床治愈和良好的生活质量。参加本书编写工作的还有赵一虹、许卫东等。在此谨向支持该书出版工作的安徽省淮北市李新民先生致谢。

编 者

一九九九年三月于北京

目 录

第一章 恶性肿瘤与营养治疗	(1)
一、恶性肿瘤学中的相关概念	(1)
1. 肿瘤的生长特性	(2)
2. 食品污染与致癌	(6)
3. 预防癌症的措施	(8)
二、与防癌抗癌相关的本草研究现状	(9)
1. 传统中药方剂对治疗恶性肿瘤的研究及 展望	(9)
2. 抗肿瘤本草药物的分类	(10)
3. 抗肿瘤植物药研究展望	(14)
4. 扶正固本与败毒抗癌准则	(16)
三、营养对恶性肿瘤的防治	(20)
1. 与恶性肿瘤防治相关的营养学	(20)
2. 正确掌握膳食评估和合理营养计算	(29)
3. 营养素的正确计算	(33)
4. 健康饮食配膳推荐	(38)
第二章 美国癌症学会推荐的营养准则	(40)
一、目前美国人的膳食结构状况	(40)
1. 不合理饮食与烟草致癌的抑制因素	(41)
2. 合理的生活习惯减少癌症风险	(42)
二、饮食、营养和癌症预防准则(指南)	(42)
1. 营养在癌症预防中的重要性	(42)

2. 预防癌症必需限制高脂食物的摄入 (47)
3. 执行健康饮食准则, 维持机体良好状态 (50)
4. 必须限制乙醇性饮料的摄入量 (52)

三、影响几种最常见肿瘤发病风险的饮食和

- 锻炼因素 (54)
1. 乳腺癌 (54)
2. 结肠癌、直肠癌 (55)
3. 子宫内膜癌 (55)
4. 肺癌 (55)
5. 口腔和食管癌 (56)
6. 前列腺癌 (56)
7. 胃癌 (56)

四、有关饮食和癌症的共同问题 (57)

1. 抗氧化剂 (57)
2. 人造甜食 (59)
3. 生物工程食品 (59)
4. 烹调方法 (60)
5. 食物添加剂 (60)
6. 亚硝酸盐 (61)
7. Olestra (61)
8. 农药和除草剂 (62)
9. 常用非维生素食品 (62)
10. 维生素类食品 (64)

第三章 我国的防癌抗癌饮食准则 (67)

一、健康食物 (68)

1. 健康食品的分类 (68)
2. 食物中主要营养成分的功用 (69)

3. 健康食物的作用	(75)
二、保健食疗	(76)
1. 均衡膳食的定义	(77)
2. 各类食品的保健性能	(77)
三、癌症病人的营养饮食	(83)
1. 癌症病人健康营养饮食供给要求	(84)
2. 癌症病人营养饮食要求	(85)
3. 注意维持基本体质平衡的营养素供给	(89)
4. 纠正均衡膳食失调的饮食要求	(91)
 第四章 恶性肿瘤病人的营养支持疗法	(95)
一、恶性肿瘤患者营养饮食原则	(96)
1. 注意纠正厌食症	(96)
2. 搞好全身支持疗法	(97)
二、主要恶性肿瘤的食疗	(98)
1. 头颈部恶性肿瘤患者的食疗	(98)
2. 食道癌营养支持疗法	(102)
3. 肺癌营养支持疗法	(103)
4. 消化系统肿瘤的营养支持疗法	(106)
5. 血液、淋巴系统肿瘤的营养支持疗法	(110)
6. 其他部位恶性肿瘤患者营养支持疗法	(113)
三、严格掌握药物施治原则	(116)
1. 严格把握恶性肿瘤患者的辨证施治食疗	(116)
2. 明确食物的治疗属性	(117)
3. 药膳治疗选用补加治疗的本草药物	(117)
4. 营养治疗药膳要擅于利用食品作为药引	(118)
四、恶性肿瘤病人膳食中的要素营养	(118)

1. 增加膳食中蛋白质的方法	(118)
2. 增加膳食中热量的方法	(120)
3. 增加膳食中维生素的方法	(121)
第五章 具有防癌抗癌功效的本草	(126)
一、补益抗癌、防癌本草	(127)
1. 何首乌	(127)
2. 人参、西洋参	(127)
3. 枸杞子	(129)
4. 灵芝	(130)
5. 海参	(131)
6. 燕窝	(132)
7. 黄药子	(133)
8. 莼菜	(133)
9. 蘑菇、香菇	(134)
10. 五加皮	(135)
11. 茯苓	(136)
12. 茴香	(137)
13. 黄芪	(138)
14. 薏苡仁	(139)
15. 藿香	(140)
16. 大枣	(141)
17. 龟、鳖	(141)
18. 紫河车	(142)
19. 鹿茸	(143)
20. 麝香	(144)
21. 牛肉、牛乳	(145)
22. 羊肉、羊乳	(146)

23. 鸡肉、鸡子	(146)
24. 蜂乳、蜂蜜	(147)
25. 百合	(149)
26. 海虾	(150)
27. 洋葱	(151)
二、毒杀抗癌、防癌本草	(152)
1. 大豆	(152)
2. 海藻	(153)
3. 鱼翅	(154)
4. 昆布、海带	(154)
5. 芦笋	(155)
6. 白屈菜	(156)
7. 芸香草	(157)
8. 郁金	(158)
9. 茉莉	(159)
10. 草莓	(160)
11. 藤梨根	(160)
12. 白饭豆	(161)
13. 石蒜	(162)
14. 三颗针	(164)
三、软坚抗癌、防癌本草	(165)
1. 桃	(165)
2. 菱	(166)
3. 胡桃	(166)
4. 茜草	(167)
5. 甜瓜	(168)
6. 乌梅	(169)

7. 甜菜	(170)
8. 三七	(171)
9. 丹参	(172)
10. 茄	(173)
11. 葫芦巴	(174)
12. 磨芋	(175)
13. 山楂	(175)
14. 当归	(176)
15. 白补药	(177)
四、抗病毒抗癌、防癌本草	(178)
1. 苦参	(178)
2. 莴苣	(179)
3. 槟榔	(180)
4. 茵陈蒿	(180)
5. 芦荟	(181)
6. 菊花	(182)
7. 白头翁	(183)
8. 柴胡	(184)
五、解毒抗癌、防癌本草	(184)
1. 鹅	(184)
2. 大蒜	(185)
3. 五味子	(186)
4. 甘蔗	(187)
5. 杏子	(188)
6. 茶叶	(189)
7. 柠檬	(190)
8. 莱菔	(191)

9. 韭菜	(192)
10. 白僵蚕、蚕蛹	(193)
11. 西瓜	(194)
12. 甘薯、山药	(195)
六、对症减症抗癌、防癌本草	(196)
1. 罂粟	(196)
2. 番茄	(197)
3. 九节茶	(198)
4. 枇杷	(198)
5. 箬竹叶、竹叶	(199)
6. 黄瓜	(200)
7. 柚、柑(含橙、桔)	(201)
8. 天门冬	(202)
9. 栝蒌	(203)
10. 木芙蓉	(203)
11. 仙鹤草	(204)
12. 补骨脂	(205)
13. 无花果	(206)
14. 白术	(206)
15. 黄花蒿	(207)
16. 南瓜	(208)
17. 麦门冬	(209)
18. 鱼腥草	(209)
19. 番木瓜	(210)
20. 莲	(211)
21. 向日葵	(212)
22. 胡萝卜	(213)

第六章 预防、治疗性抗癌食物	(215)
一、具有防癌抗癌功效的饮料	(215)
1. 健康饮料	(216)
2. 补益饮料	(218)
3. 治疗饮料	(221)
二、具有保健、防癌、抗癌功效的汤	(225)
1. 汤的功效	(225)
2. 如何正确地选择汤食	(226)
3. 具有防癌抗癌作用的汤	(227)
三、具有防癌抗癌功效的粥	(239)
1. 防癌保健粥	(239)
2. 抗癌补益粥	(241)
3. 抗癌药疗粥	(245)
四、具有防癌抗癌功效的菜	(250)
1. 具有补益防癌功效的菜肴	(250)
2. 具有软坚抗癌功效的菜肴	(256)
3. 具有解毒抗癌功效的菜肴	(258)
第七章 癌性恶病质病人的营养支持	(262)
一、癌性恶病质的发病机制	(263)
1. 能量支出增加是造成癌性恶病质的主要病因	(264)
2. 中间代谢反常是癌性恶病质形成的内在因素	(265)
3. 酮代谢失衡导致临床酮适应症是癌性恶病质的表现	(267)
二、癌性旁肿瘤综合征形成机制	(267)
1. 可导致恶病质外因机制	(268)

2. 可导致恶病质的宿主因素	(270)
3. 前列腺素在癌性恶病质中的治疗作用	(272)
4. 带瘤宿主的代谢和营养处理	(272)
三、癌性营养不良症的纠正	(275)
1. 营养支持疗法(NUS)	(275)
2. 鼻肠管支持疗法(EN)	(280)
3. 管的选择及放置	(283)
四、全面的胃肠外营养(TPN)	(285)
1. 全面的胃肠外营养实施指标	(285)
2. TPN 等渗营养液配方	(286)
3. 用 TPN 营养液须知	(286)
4. 失代偿性负氮平衡状态 TPN 补充原则	(287)
5. 其他营养素的耗损补充	(289)
五、TPN 的实施及病人监控	(290)
1. TPN 的实施方法	(290)
2. 实施 TPN 时对病人要加强监护	(290)
3. 实施 TPN 的具体操作方法	(291)
六、癌症病人的临床结局	(291)
1. 甲地孕酮治疗癌性恶病质初见疗效	(291)
2. 胍屈嗪硫酸盐对晚期恶性肿瘤有治疗 作用	(291)
3. 恶性肿瘤病人接受营养支持疗法的疗效 评估	(292)

附 录

1. 癌症药膳古方选解	(295)
2. 水果属性与功效	(298)
参考文献	(304)

第一章

恶性肿瘤与营养治疗

有关癌症的最早记载,见于公元前 1500 年前埃及的草纸文(Ebers papyrus)中,公元前 1500 年首次进行了人体解剖,直到公元前 4 世纪由希腊医师 Hippocrates 将这类疾病定为癌(Cancer)。此后医学科学对癌症进行了广泛的研究,得出了 Tumor 概念。包括遵循自然规律的肿瘤、超出自然规律的肿瘤和违反自然规律的肿瘤,即良性肿瘤和恶性肿瘤。本文着重介绍恶性肿瘤及其综合性治疗措施,推荐以食物为本的辅助性支持疗法,通过人们对肿瘤生长规律的了解和自觉遵守健康营养准则,获得身体的健康,为战胜癌症,预防和治疗癌症做出积极的努力。

一、恶性肿瘤学中的相关概念

每一细胞皆来源于细胞(Omnis Cellula. Cellula)。这一概念提出后,细胞复制问题开始有了牢固的基础。Rodolfvirchow 指出:“所有疾病,包括癌,归根结底都是细胞的疾患。”基于上述基本理论,分析现代恶性肿瘤治疗失败的原因不外乎有以下三个方面:①局部治疗不彻底,局部复发;②远处转移和播

散;③整体免疫活力降低,防御机能衰退。

癌症是机体在致癌因素作用影响下,使组织细胞发生畸形、裂变,造成某部组织产生异形新生物,这种变化称为组织细胞的癌变。癌直接影响和改变的是脱氧核糖核酸(DNA)的复制及代谢,可以通过对癌细胞的代谢改变,或阻断逆转癌细胞的再移植,试图控制癌细胞的复发和扩散,这就是肿瘤学临床正在积极研讨的课题。对有机整体进行恶性肿瘤后的局部控制与整体调整的抗癌治疗,是指在治疗过程中采用局部的控制措施,解决局部的癌性变、癌压迫、癌浸润、癌播散,同时必须注意整体调整,改善内在环境,如调整人体的神经、体液、内分泌、网状内皮系统及精神因素等,增强机体自身抵御癌性侵犯的能力达到整体控制恶性肿瘤的目的。

1. 肿瘤的生长特性

健康人与恶性肿瘤病人在营养素的要求上是有区别的,忽视此概念是肿瘤治疗中质量不能全面提高的重要原因。特别在病人中,其营养缺乏现象是普遍存在的,可高达 50% ~ 80% 以上。究其原因,应从肿瘤特点分析。

(1) 恶性肿瘤是按自己类型繁殖的新生物细胞

一个肿瘤细胞无论是良性还是恶性,总是一个持久变质细胞,按自己的类型繁殖,宿主没有阻止它生长的有效控制能力。真正的肿瘤细胞又叫新生物细胞,一类是良性肿瘤,另一类是恶性肿瘤或癌,即肉瘤和癌瘤。

①癌瘤 是由上皮细胞衍生而来,即从身体内表面或外表面一层细胞及其衍生物演变而来,包括皮肤、鼻腔、喉、胃肠、肺、肝诸类器官所见的癌。如癌从皮肤复层结构的干细胞生成,称为鳞状细胞癌;从色素细胞生成,称为黑色素瘤;从未

成熟的神经细胞生成,称为神经母细胞瘤;从腺体生成的称为腺癌;而从器官实体生成,如肝、肾、胆管、胰腺则分别称为肝癌、肾癌、胆管癌、胰头癌。

②肉瘤 肉瘤是从间叶生成,即从结缔组织内的细胞及骨、软骨、腱、肌肉等支持组织内细胞和淋巴管内细胞生成。肉瘤分为:由结缔组织生成的纤维肉瘤;由肌肉生成的肌肉瘤或横纹肌肉瘤;由骨来源的为骨肉瘤;由软骨生成的称为软骨肉瘤;除此还有白血病、淋巴细胞性白血病。当恶性淋巴细胞在局部增殖,形成硬结块,即称为淋巴肉瘤。

③其他恶性肿瘤 主指从混合组织衍生而成的睾丸或卵巢恶性肿瘤等。不管从什么组织分裂、生成的恶性肿瘤,均有其共同特性。

(2) 肿瘤细胞的自主性发展

正常细胞在各种因素作用后,转变成肿瘤细胞时,就具有了机体无法控制的不受限制地自主性生长的特性,即自主生长能力。这种能力表现在侵犯和转移方面。

①肿瘤细胞有相对静止期 有些肿瘤始终局限于生长的原处,称为相对静止期。这一期限可短可长,最长可达30年,所以,癌症的预防工作,要努力于这一期,采取延长相对静止期,争取达到逆转、痊愈的目的。

②肿瘤细胞有侵犯和转移的能力 侵犯破坏正常组织,并在宿主体内广泛扩散,这是肿瘤细胞的特性。停留局部的肿瘤,如果积极调整机体,防治并举,可能不会发展。否则,可能在其生长后期,产生能侵犯和转移的细胞,于是转化为临床上的恶性肿瘤。在恶性肿瘤的自主生长性上,又可分为两种:一种是临床肿瘤广泛侵犯其周围正常组织,却极少转移;另一种是原位癌不明显,但已有广泛的转移。因此,恶性肿瘤自主