



癌症的中医饮食调养

周岱翰 编著

广东高等教育出版社

癌症的中医饮食调养

周岱翰 编著

广东高等教育出版社

癌症的中医饮食调养

周岱翰

●

广东高等教育出版社出版

广东省新华书店经销

广州中医学院印刷厂印刷

787×1092毫米32开本4.5印张90千字

1988年8月第1版1988年8月第1次印刷

印数1--12,000册

ISBN7-5361-0114-7/R·9

定价:1.60元

前 言

近年来，不少专家强调人们天天接触的外环境物质——食物，可能与癌症的发生、发展有直接或间接的关系，大量资料表明不同民族、不同地区和不同国家，可因其食物、饮食方式的差异，表现为某种癌的高发。

从我国癌症的发病情况来看，虽有地区差别，但仍以消化系统肿瘤最为常见。有关饮食因素对癌症发病的影响，癌的饮食调养以及防癌保健等，自然成为临床家、癌病者和广大群众共同关心的课题。

人身是有生命的机体，组成人体的物质不断地与周围环境进行交换，使新陈代谢达到能动平衡，饮食物补充人体需要的营养素，一直到生命的终结。今天，营养治疗学这门古老而又新兴的学科，成为疾病综合治疗的一个重要组成部分，癌症亦不例外。我们的祖先在为生存而寻找食物的过程中，发现了药物，并写成不少饮食治疗的专著，故古代有“食医同源”的说法。食物疗法，在我国有悠久的历史。祖国医学对疾病的预防和治疗，亦十分强调平时的饮食调补。癌症是一类消耗性疾病，强调食补尤为重要。合理的饮食物可以使人体获得各种必需的营养素，并能预防某些疾病或辅助治疗多种疾病，然而，不少食物亦和药物一样，具有一定的性味功能，如生姜辛辣，性热而发散；绿豆味甘，性寒凉而利小便，饮食物的性味功能决定了某些疾病不适宜服用某

种食物，即所谓“饮食宜忌”，如糖尿病忌糖和富含淀粉物，肾炎水肿忌盐和过咸食物，胆囊炎或胰腺炎忌过吃油腻的食物等，合理的营养和适当的忌口，有利于患病机体早日康复。

《癌症的中医饮食调养》这本小册子，将从营养学和中医营养治疗学的角度，回顾国内外癌症流行病学的有关资料，强调饮食营养对于癌瘤调治的重要意义，通过对患癌病人饮食习惯及复发诱因的调查研究，探讨癌症的饮食宜忌，针对个别的癌瘤和不同的机体，主张避免或限制某些不相宜的食物，又反对信口雌黄、闭门造车，甚至使人“因噎废食”的“癌症戒口”，着重介绍一些有益机体并可能有防癌功效的膳食。本书对于从事肿瘤防治的医护人员和广大癌症病者，希望有所裨益。

作 者

一九八七年四月于广州中医学院

目 录

前 言

一、营养学与健康·····	(1)
(一) 营养学及中医食物疗法对人类健康的贡献·····	(1)
(二) 浅谈营养治疗学·····	(3)
二、食物营养与癌的关系·····	(5)
(一) 营养素对维持生命和防治癌瘤的功效·····	(5)
(二) 含量微小、神通广大的无机盐·····	(11)
(三) 调节机体代谢、筑起抗癌防线的维生素·····	(14)
三、中医饮食疗法与癌症饮食宜忌·····	(18)
(一) 中医饮食疗法概论·····	(18)
(二) 饮食调养与饮食宜忌·····	(22)
(三) 癌症患者饮食因素调查分析·····	(24)
(四) “癌症戒口”与食物变态反应·····	(29)
四、常见癌瘤的中医营养疗法·····	(32)
(一) 消化系统癌瘤的营养疗法·····	(32)
1. 食管癌·····	(32)

2. 胃癌	(36)
3. 大肠癌	(40)
4. 肝癌	(44)
5. 胰腺癌	(47)
(二) 支气管肺癌的营养疗法	(51)
(三) 乳腺癌的营养疗法	(56)
(四) 头颈部肿瘤的营养疗法	(60)
1. 鼻咽癌	(60)
2. 口腔癌	(63)
3. 甲状腺肿瘤	(67)
(五) 泌尿及男性生殖系统癌瘤的营养 疗法	(70)
1. 泌尿系统癌瘤	(71)
2. 男性生殖系统癌瘤	(74)
(六) 女性生殖系统癌瘤的营养疗法	(77)
(七) 造血及淋巴系统肿瘤的营养疗法	(83)
1. 白血病	(84)
2. 恶性淋巴瘤	(87)
(八) 皮肤癌、软组织肉瘤及骨肿瘤的营养 疗法	(90)
1. 皮肤癌	(90)
2. 软组织肉瘤	(92)
3. 骨肿瘤	(95)
(九) 恶性肿瘤手术后的营养疗法	(98)
(十) 癌症放射治疗期间的营养疗法	(103)
(十一) 癌症化学药物治疗期间的营养疗法	(110)

五、食物烹调的防癌知识 (120)

(一) 食物添加剂的合理选择和使用 (120)

(二) 防止食物烹调加热过程中致癌物
的产生 (124)

六、抗癌食物介绍 (128)

(一) 海洋生物 (128)

1. 海参 (128)

2. 鱼鳔 (129)

3. 乌龟 (130)

4. 团鱼 (130)

(二) 乳类 (131)

(三) 食用真菌 (132)

1. 猴头菇 (132)

2. 香菇 (133)

3. 银耳 (133)

(四) 新鲜水果与蔬菜 (134)

附录：常见癌瘤的中医营养治疗食谱 (136)

一 营养学与健康

(一) 营养学及中医食物疗法 对人类健康的贡献。

婴儿从呱呱落地直到生命的终结，体内不断地进行新陈代谢，通过呼吸及饮食物吸取营养素，排出废物，以维持生命和健康。营养学是一门古老而又新兴的科学，它研究食物中各种营养素的含量，如何选择和应用，使适合机体的消化吸收，以维持正常发育，修补身体组织损害和调节生理功能等。

良好的营养可以从人的体格表现、精神状态、工作效率反映出来，一个营养优良者的体重，身高与年龄有适宜的比例，皮肤光润，毛发乌黑，牙齿整齐，肌肉坚实有弹性，眼睛明亮，精神饱满，举动敏捷而稳健，耐疲劳。对于患者来讲，补充适当的营养殊属重要，某些消耗性疾病（如癌症、结核病）以及手术后出现的营养不良和营养缺乏在临床上屡见不鲜，由于营养素摄入不足，分解代谢旺盛的发热病人体温每升高 1°C ，代谢率就增加13%，时间一长，就消耗尽体内储存的糖元，分解体内脂肪、蛋白质以供给身体的热量，逐渐变成瘦骨嶙峋的恶病质状态，如肝病手术或胃切除术后病人常常出现负氮平衡，可以平均每天体重减轻1磅左右，这些病人不单需要药物和护理，还需要切合病情的饮食调养来改善体质，增强抵抗力，以利康复。今天，营养对维持健

康的重要性，特别是对慢性疾病的治疗作用已被科学研究所肯定，营养学的专门知识成为临床综合治疗不可缺少的组成部份。国外有些医院开始配备专职的营养师，其职责不单局限于配膳，还积极参与病人的治疗，如收集病人的身高、体重、血液生化检验、用药纪录等，了解患病前的饮食情况和进食量，依据疾病性质和营养状况，制定营养治疗计划，并按照需要进行调整，由于加强了医疗营养工作，提高了住院病人的治愈率。

祖国医学与中华民族的繁衍昌盛息息相关，中医食物疗法则是祖国医学的重要组成部份，被中医称为“医经”的《素问·脏气法时论》说：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合并服之，以补益精气。”强调了饮食营养的治疗功效和恢复健康的作用。早在《神农本草经》中就记载有山药、苡米、芡实、百合、赤小豆、大枣、龙眼、蜂蜜等食用药物的治病功效。唐代医学家孙思邈在其著作《千金方》中特别列出“食治”一门，详细介绍谷、肉、果、菜等食物的疗病作用，认为合理而适宜的饮食物是人体生存必不可少的，具有“悦神爽志，以资气血”的功效，但必须调养得法，故《千金方》说：“不欲极饥而食，食不过饱；不欲极渴而饮，饮不可过多。饱食过多，则结积聚；渴饮过多，则成痰癖。”我国古代的医事制度中，就设有专门管理饮食卫生、研究食物烹调方法和疾病饮食调养的“食医”，其职责范围和工作内容相当于现代的营养师。说明我国营养学的研究已有悠久的历史，随着现代科学技术的发展和中西医结合的深入探讨，中医食物疗法必将为人类保健作出新的贡献。

（二）浅谈营养治疗学

上文已论及营养与疾病的关系,营养学的范畴,从广义来讲,其内容涉及食物的收获、加工、运输、储藏、烹调,食物中各种营养素含量的测定,食物在机体内的消化、吸收、利用及其治病功效,缺乏某类食物所引起的疾病以及患某病后应该限制摄入的食物种类等。营养治疗学则是从营养学衍生出来的一门应用科学,研究和制定适合患病机体的食物来增加抵抗力,纠正缺乏某类营养素而导致的病症,促使机体康复。

营养治疗已经成为临床综合治疗的重要手段之一。对于营养缺乏病者补充相应的营养素,疾病即可痊愈,如夜盲病及时补充维生素A或动物肝脏,脚气病给予维生素B₁或进食糙米,皆能收到明显的疗效,有资料表明营养是一切治疗的物质基础,它与药物治疗的关系十分密切,如部份病人用解热镇痛类药安基比林后可有皮疹、消化不良、粒细胞减少等,高蛋白饮食可促使药物更快的分解,排出体外,减少副作用;牛乳及乳制品可降低四环素的疗效;脂肪可促进抗真菌剂的吸收等。临床中,常见到一种药物用在疾病相同而营养状况不同的患者身上,产生了迥然而异的疗效,因为药物的体内过程和营养素代谢有密切的关系,有的药物进入体内,需要血浆蛋白携带才能到达病所,如果营养不良,血浆蛋白水平低,就影响药物发挥其疗效。一个有趣的例子说明营养对癌症的康复有显著影响。1966年在亚拉巴马大学医学中心肿瘤临床室进行了严谨的实验,对象是54名患子宫颈癌而准备接受放射治疗的妇女,在开始治疗前一周,给半数病

人供给特定的优质营养饮食，另24人则不供给这种特别的饮食，放射治疗结束后第3周进行复查，获得优质营养饮食的实验组有97.5%产生治疗效果，而未获这种特别营养辅助的妇女只有63.3%对治疗产生效果。

随着人类文明的发展和社会生产力的提高，生活水平的改善，人们亦往往过度追求佳肴美味和精细食物，结果可能使体内的血脂、胆固醇、胆酸含量增高，而维生素、粗纤维素减少，使心血管病、癌症等发病率逐渐增高，当机体患病后，过量食用某些食物，使体内的某类营养素过多，亦不利于疾病的治疗，如糖尿病应限制摄入碳水化合物，高血压病宜少食用脂肪。营养治疗学亦研究正常人膳食中各类食物的合理搭配以利于健康长寿，以及患病以后的适宜食谱和不适宜食物，它对于每一个人，对于一个民族和国家的健康水平的提高，都是十分重要的。长期以来，日本的饮食习惯一直与我国相类似，由于受佛教的影响，日本国民的肉食量是较少的，如1961年平均每人消费量只有4公斤，而1976年则增加到26.3公斤。当前日本的膳食构成较为合理，其饮食物中增加了大量的动物性食物，又保留一定数量的植物性食品，1976年日本每人每天摄取蛋白质为79.4克，使日本国民的身体素质大为提高，平均体重和身高均有较大增长，与20年前比较，日本青年平均身高增加10厘米，日本人的平均寿命已超过长寿国瑞典，跃居世界第一位。

二 食物营养与癌的关系

(一) 营养素对维持生命 和防治癌瘤的功效

人是由各类营养素组成的有生命的机体，人体的物质必须与周围环境不断交换，进行新陈代谢，排出废物，补充营养素，生命才能继续下去。各种营养素是否充裕及齐全，亦直接影响人体的发育成长乃至寿命的长短。

世界上形形色色的天然食物所含有的营养素有七大类：水、蛋白质、脂肪、糖及粗纤维、无机盐（矿物质）、维生素，人体就是由这些营养素构成的。以成人为例，水占体重的60%，蛋白质占16%，脂肪占18%，糖占0.7%，无机盐占5.2%，维生素占0.1%。保持良好充裕的营养素，协调各类营养素的合理配搭，对于身体健康是至关重要的。新近的研究资料表明在癌的发病中，某些营养素的缺乏或者供给过量，各类营养素的搭配失调是一个不可忽视的重要因素，另外，对于患癌机体的特殊需求提供良好的营养，亦受到临床家的广泛重视。兹分述各种营养素的功用、来源以及与癌症的关系。

水是人体各细胞原生质的主要成份，成人体重的 $\frac{2}{3}$ ，是水，就是骨骼内水亦占重量的 $\frac{1}{3}$ ，水是人类生命的摇篮，人体可以几天乃至1~2周不吃食物，但不能几天缺水。水是人

们天天接触的最主要的外环境物质，饮用不清洁的水可以增加罹患癌症的倾向性，我国肝癌高发区居民饮用水的污染较严重，这些地区基本上处于海相或海陆交替相沉积环境，土壤与沉积物中盐分、有机质含量高，水及土壤浸出液中，氯、镁、硝酸、亚硝酸、硫酸根等离子含量及矿化度均较高，由于饮水中普遍能检出氨、氮、硝酸盐氮和亚硝氮，氮素化合物进入人体，并与食物中普遍存在的二级胺作用，将能合成化学致癌性亚硝胺类化合物；另外，肝癌高发区居民亦大量饮用水质污染严重的沟、塘水，从这些水样中可检测出乙型肝炎表面抗原及有机氯，这些对于癌的发病都是不可忽略的因素，因此，改良饮水条件有利于预防癌症。

蛋白质是一种复杂的含氮高分子有机化合物。蛋白质（Protein）名称是由希腊语而来，意为构成一切生命的第一因素。蛋白质含有氮、碳、氢、氧等主要元素和少量的硫、磷、铁等元素，它的组成单位是氨基酸，人体内组成蛋白质的氨基酸有22种，通常分为“必需”和“非必需”两类，人体需要而本身又不能合成的主要氨基酸有8种，如赖氨酸对于老人、孕妇和癌症患者增强体质有良好的补益作用，它的摄入量对于婴幼儿和少年儿童的成长和大脑发育亦有很大的影响，日本科学家发现在食品中增加赖氨酸的婴儿5个月后体重比不增加者重0.6公斤，身高平均多长2厘米；在儿童对比组中吃添加0.3%赖氨酸的面包比不添加赖氨酸面包的儿童，身高多长4.3厘米，体重多4.7公斤，智力也较发达。在肉、蛋、奶类食品中赖氨酸的含量较多。富含必需氨基酸、品质优良的蛋白质称完全蛋白质，如奶、蛋、鱼、肉类属于完全蛋白，植物中的大豆亦含有完全蛋白质；缺乏必需氨基酸或者

含量很少，不能维持机体正常健康的蛋白质称不完全蛋白质，如谷、麦类、玉米所含的蛋白质、动物皮骨中的明胶等，某些高级滋补品如鱼翅、阿胶的蛋白质则以白明胶为主，亦属于不完全蛋白质。食物蛋白质中所含的氨基酸与人体越近似，其营养价值就越高，如牛奶酪蛋白与鸡蛋清蛋白。由于各种食物中所含氨基酸不同，在日常用膳中配搭服用各类食物，则几种食物蛋白质中的氨基酸可以互相弥补，叫做蛋白质的互补作用，如用鸡蛋烧土豆，可获得较高的蛋白质利用率。动物实验显示，饲料中蛋白质所含的氨基酸比例良好，即使小鼠饲料中蛋白质含量偏高或偏低（9~45%），都不易被诱发病毒性乳癌；如果高蛋白饲料而其中半胱氨酸及蛋氨酸过多时，可增加小鼠肝细胞瘤的诱发率。奶类富含酪氨酸，奶可抑制致癌物亚硝胺在体内的合成；假若动物进食低蛋白饲料但保持充裕的酪蛋白，即使饲料中缺乏核黄素，也可减少肝癌变；然而，酪蛋白若含量过高，所含的色氨酸可能对膀胱有刺激作用，用含酪蛋白分别为10%或51%的饲料使老鼠随意进食，吃高酪蛋白组的老鼠易患膀胱粘膜乳头状瘤。黑人是美国国内生活水平最低下的一个民族，其各种癌症的发病率比白人高2~5倍。在癌症病人中，体内蛋白质消耗非常严重，摄入适量的蛋白质，补充机体必需的氨基酸，是很重要的一环。不同动物体所含的蛋白质各异，其氨基酸亦不尽相同，癌症患者需从不同动物中得到足够的优质蛋白质，以维持机体代谢的平衡，纠正患病机体的恶病质状态。另外，由于不少癌症病人舌乳头味觉功能减退，影响食欲，以及小肠粘膜萎缩引起一定的吸收不良，更要求蛋白质来源的多样化。有些学者认为海产低等动物蛋白质和某

些氨基酸衍生物有抑癌功效；奶和奶制品对于消化系统的癌前期病变，如食管上皮化生和返流性食管炎，胃溃疡和萎缩性胃炎，大肠腺瘤性息肉和溃疡性结肠炎等，可能有防止癌变的作用。国外有人提出，每天喝牛奶 360 毫升与不喝牛奶的人群比较，胃癌发病比率为 0.2 比 1.0，这是由于牛奶含有充裕的酪氨酸，可能有抑制体内形成亚硝酸盐的缘故。

脂肪包括真脂及类脂，真脂由多种脂肪酸和甘油三脂组成，分布于皮下结缔组织及腹腔、大网膜和肠系膜等脂肪组织中，其数量随食物脂肪含量及能量消耗多少有很大的差异，称为储存脂。类脂主要为磷脂、糖脂、胆固醇等，它是机体部分组织细胞的重要成份之一，存在于细胞原生质及细胞膜内，其含量比较恒定，不因身体肥胖而增加，亦不因饥饿而减少，称为固定脂。适量的脂肪可以供给机体热能，参与构成组织细胞和维持生理功能，但是，摄入过多的脂肪，特别是动物性脂肪过多，不仅能造成动脉硬化，而且会促进肠癌和乳癌的发生。在以高脂肪食物为主的一些国家（西方型国家）中，其乳腺癌发病率较低脂肪食物为主的国家（东方型国家）高 5 ~ 10 倍。高脂肪饲料（35% 牛油）可使大鼠易被氧化偶氮基甲烷及二甲基胍诱发结肠癌，因为高脂质饲料使肠内胆酸增多，而胆酸的代谢物胆石酸和牛磺胆酸是结肠癌的促进物；有人报告大鼠接触二甲基苯蒽时，吃高脂肪饲料组和低脂肪饲料组的乳癌诱发率分别为 56% 和 34%，认为由于高脂肪饲料提高了血清催乳素而促进乳癌的发生，动物试验还显示高脂肪膳食可使卵巢切除后抑制化学致癌的效应降低；有作者分析了志愿进食低脂肪膳食妇女的晨尿，结果发现其催乳素含量较吃高脂肪膳食者低 40%，国外学者强调

子宫内膜癌的发病率与食物的脂肪含量过高有密切关系，认为停经后妇女体内的雌激素是从雌酮演变出来，雌酮则从肾上腺产生的雄烯二酮芳烃化而来，脂肪的作用可能既在于使雄烯二酮在脂肪组织内转化为雌酮，又可能通过诱导氧化酶系而来，从而导致诱发子宫颈癌。另外，高脂质饲料尚可增加苯并芘诱发小鼠皮肤癌。说明膳食中的脂肪含量，特别是动物性脂肪含量不宜过高，高脂肪食物可促进胆汁的分泌，产生较多的胆酸代谢衍生物，经肠道微生物的作用而产生致癌物质，癌症患者亦以低脂肪饮食为宜。

糖类指含有碳、氢、氧的一类碳水化合物，又分为单糖（果糖、葡萄糖、半乳糖）、双糖（乳糖、蔗糖及麦芽糖）、多糖（淀粉、动物淀粉、植物纤维）等三类。单糖中的葡萄糖在营养上有重要的作用，在血液中即含有游离的葡萄糖以及少量糖原、粘多糖，称为血糖。糖类在营养上的功用是提供热能，在人类食物所供给的总热量中，约 60 ~ 70 % 来自糖，另外，它亦参与构成组织内复杂化合物，如核糖是核酸的组成部份，氨基糖是粘蛋白的组成部份，血糖是糖供给各组织器官能量的运输形式，正常人每 100 毫升血液中含葡萄糖 80 毫克，血糖主要来自肝糖原的分解和从食物中摄取，肌肉则经常摄取血中葡萄糖合成糖原；脑组织中储存的糖原很少，它主要是摄取血糖进行氧化获得能量以维持其正常机能，当血糖低时，往往引起神经系统的机能障碍，甚至出现昏迷。糖类多糖中的纤维素，是由很多 β -D-葡萄糖分子通过 1:4 糖苷键缩合成的高分子化合物。纯净的纤维素为白色纤维状固体物，它是植物细胞壁的原料，广泛存在于水果、蔬菜及壳类植物中。在人体肠内经过发酵作用后，可能