

《癌症只是慢性病》系列最新力作

畅销
100 000
册

生了癌，怎么吃

何/裕/民/教/授/饮/食/抗/癌/新/视/点

第二版

孙丽红 编著 何裕民 主审



管好嘴，比什么都重要
权威指导癌症患者合理饮食
全面助力食疗抗癌

- 新观点 粗·淡·杂·少·烂·素
- 新结论 抗癌食品·致癌饮食
- 新方案 癌不同·吃法也不同
- 新参考 管好嘴·不盲从·少应酬·更健康

一部深入解析癌症与饮食相互关系的权威读本

上海科学技术出版社

何/裕/民/教/授
饮/食/抗/癌/新/视/点

生了癌,怎么吃

(第二版)

孙丽红 编著

何裕民 主审

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

生了癌,怎么吃:何裕民教授饮食抗癌新视点 / 孙
丽红编著. —2 版. —上海:上海科学技术出版社,
2016. 1

ISBN 978 - 7 - 5478 - 2833 - 5

I. ①生… II. ①孙… III. ①癌—食物疗法—食谱
IV. ①R247. 1②TS972. 161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 244628 号

生了癌,怎么吃——何裕民教授饮食抗癌新视点(第二版)
孙丽红 编著
何裕民 主审

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行
200001 上海福建中路 193 号 www. ewen. co

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 700 × 1000 1/16 印张 17.5

字数 220 千字

2012 年 6 月第 1 版

2016 年 1 月第 2 版 2016 年 1 月第 8 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5478 - 2833 - 5/R · 1007

定价: 29.80 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题, 请向工厂联系调换

前 言

“生了癌,怎么吃”,这是很多癌症患者都非常关心的问题,但由于缺乏科学的饮食指导,因此很多患者在饮食上往往很盲目,或听信传言,或病急乱食,由此而引发的悲剧不在少数!因此,广大癌症患者及其家属急需科学、权威和实用的抗癌饮食指导策略。

我读博期间,在上海中医药大学博士生导师何裕民教授(即本书的主审)的指导下,进行了数千例癌症与饮食关系的研究,得出了很多有意义的结论;何裕民教授30多年的临床饮食抗癌实践,疗效甚好;近年来我及导师进行了200多场“生了癌,怎么吃”的饮食抗癌讲座,场场爆满;并先后在全国多家电视台讲解肿瘤的科学饮食,收视率一直领先,在如此坚实的研究背景之下,应广大患者的积极要求,于2012年6月出版本书第一版。

本书自第一版发行以来,广受好评,发行量屡创新高。此书先后被中国书刊发行业协会评定为“2012—2013年度全行业优秀畅销书”,被《中国图书商报》评定为2012年度生活科技类畅销书,荣获《出版商务周报》评定的2012年度风云生活图书提名奖,等等。所受欢迎程度远远超出了笔者的想象和预估,也确立了本书在中国民众饮食防控癌症中的历史性地位。

本书第一版2012年6月上市,至今已经有3年多了。这3年多里,国内外饮食抗癌形势变化很大,新观点、新研究不断涌现。在出版社及广

大读者朋友的要求和建议下,我也觉得要顺应这些变化做些充实或删减,故对第一版专门做了调整,增删工作涉及1/3的内容。

此次第二版,充实了许多新的观点、数据资料和实例。例如,“新观点”中增加“古希腊:‘癌’的生动描述”“防控癌,饮食需要踩刹车”“食疗同样可以杜绝癌症”等;“新结论”部分则对具体抗癌食物进行了详述;“新方案”部分对癌症见白细胞低下、癌症见放射性肺炎等增加了对症食疗方;对不同的癌症,进一步充实了其饮食宜忌内容;“新参考”部分增加了很多病案实例。一个个故事,贴近生活,读者可深刻反思自己,自我教育,从而使饮食防控癌症的认识得到升华。因此,本书在传递新知的同时,纠正了一些过去的错误观点,深化了人们对癌症与饮食的全新认识,可读性和实用性大大增强!

全书贯穿介绍了不同癌症的食疗药膳方,体现了本书开篇提出的“以食为药”的宗旨。在临床中,有不少患者采纳对应的食疗方后,效果甚好,并致电或当面表示感谢;也有不少患者因为本书,改变了以往的不良饮食习惯和方式,病情得到了很好的控制。很多患者在受益的同时,会与其他人分享自己的心得与体会,以及食物运用操作的经验,很大程度上对推广中医食疗药膳文化,起到了积极的作用。

书中以通俗的语言表达,强调了在当今人们脂肪、蛋白质摄入过多,超重、肥胖、癌症等“富贵病”盛行的情况下,管住嘴,合理节制饮食对防控癌症的重要意义。

本书之所以能受到好评,很大程度上得益于广大读者的支持!因此,借这次第二版修订的机会,对广大读者表示感谢!衷心感谢何裕民教授在本书修订过程中给予的大力支持和细心指导!感谢中国药膳研究会副秘书长、清迈 The Spa Resort 食疗总顾问赵子鹤老师对本书的倾力支持!同时对所有给予本书支持和帮助的朋友,致以诚挚的谢意!

编者

2015年9月

目 录

新 观 点

癌因口生

癌症越来越多 / 3

吃出癌症 / 4

古希腊：“癌”的生动描述 / 4

三个口，吃出癌来 / 5

癌症病因在哪里 / 6

中国癌症的尴尬局面 / 7

癌有贫富之分 / 7

中国癌症的尴尬 / 7

管好饮食减少癌症三四成 / 8

防控癌，饮食需要踩刹车 / 9

“以食为药”：最聪明的对策

先贤的慧见 / 10

西方：要让食物成为药物 / 10

东方：以“食医”为先 / 12

食疗同样可以杜绝癌症 / 13

癌症“以护胃为先” / 14

国际研究共识 / 16

营养学史上最全面调查 / 16

世界癌症研究基金会的权威

结论 / 21

新版指南：权威的声音 / 22

新 结 论

最受欢迎的抗癌食品

膳食纤维是好东西 / 25

全谷类食物更健康 / 26

玉米 / 28

荞麦 / 29

薯类 / 30

薏苡仁 / 33

水果蔬菜：保护性食物 / 34

非淀粉类蔬菜可以抗癌 / 36

白萝卜 / 37

胡萝卜 / 38

百合 / 39

茄子 / 41

苦瓜 / 42

荸荠 / 43

花椰菜 / 43

芦笋 / 44

番茄 / 45

葱属蔬菜有抗癌之功 / 46

大蒜 / 46

洋葱 / 47

韭菜 / 48

烹调蔬菜的合理方法 / 48

水果是抗癌之宝 / 49

苹果 / 49

柑橘类水果 / 50

梨 / 51

猕猴桃 / 52

草莓 / 53

葡萄 / 54

无花果 / 55

红枣 / 55

豆类是抗癌佳品 / 57

大豆 / 58

豆腐 / 60

豆浆 / 61

其他抗癌食品 / 62

杏仁 / 62

花生 / 63

蕈类 / 64

海藻类 / 69

海参 / 72

远离致癌饮食

摒弃不良饮食习惯与方式 / 73

红肉：多食多生癌 / 73

奶和奶制品：可能的危险 / 74

脂肪与油脂：要说“不” / 76

糖、盐：白色毒品 / 78

酒：多种癌症的催化剂 / 79

热汤热水：悠着点 / 81

膳食补充剂：不是灵丹

妙药 / 81

食品生产保存不当易

致癌 / 83

食品添加剂：要远离 / 83

农药、兽药及其残留物：要

严控 / 84

水源污染：要警惕 / 85

易腐败食物：需冷藏 / 86

被污染的食物：很危险 / 86

烟熏肉鱼：少吃为妙 / 87

烹饪不当易致癌 / 88

烧烤食物易致癌 / 88

油炸煎炸食物易致癌 / 89

新 方 案

癌症治疗，饮食配合

治疗期饮食调养方案 / 93

手术期 / 93

化疗期 / 94

- 放疗期 / 95
- 饮食优化, 杜绝复发转移 / 96
 - 疼痛教训: 不胜枚举 / 96
 - 食复: 癌症复发的一种类型 / 97
 - 病后调补: 只可缓缓图之 / 98
 - 康复期的饮食原则 / 99
- 特色抗癌食疗方 / 100
 - 萝卜类 / 100
 - 姜类 / 102
 - 茶类 / 104
 - 百合类 / 106
 - 果蔬汁类 / 107
 - 食疗保健粥 / 109
- 癌症患者对症食疗方 / 112
 - 化放疗后严重贫血 / 112
 - 癌症见白细胞低下 / 114
 - 放疗后津伤、局部干燥 / 115
 - 消化功能欠佳 / 116
 - 癌症患者咳嗽 / 117
 - 癌症见放射性肺炎 / 117
 - 癌症见胸腹水 / 118
 - 癌症各种出血 / 119
 - 癌症出现黄疸者 / 120
 - 其他可参考的食疗方 / 120
- 关乎食疗的点滴经验 / 121
 - 有时不妨饿上一两天 / 121
 - 怎么对付饥饿感 / 121
- 老人别限制太多 / 122
- 胆道感染的饮食防范 / 122
- 下部肿瘤远离“椒”类 / 123
- 过食寒物易伤胃 / 124
- 多吃鱼远离癌症 / 124
- 教条式的饮食习惯不足取 / 127
- 主食不能“敬而远之” / 127
- 改掉食不厌精的坏习惯 / 128
- 植物性食物是抗癌良药 / 130
- 植物油不是多多益善 / 131
- 更新鲜, 更健康, 更有益 / 132
- 因人制宜话食疗 / 133
 - 老年患者: 以易吸收为准 / 133
 - 女性患者: 严管滥用美容品 / 134
 - 白领患者: 限制动物性食品 / 135
 - 农村患者: 因人因地制宜 / 136
 - 患儿: 确保营养 / 137
 - 体弱患者: 清补为主 / 137
 - 癌症见营养缺乏患者 / 138
 - 辨证、辨体施食 / 139
- 依据时令、地域调饮食 / 142
 - 因时制宜 / 142
 - 因地制宜 / 146
- 癌不同, 吃法也不同
 - 肺癌调养: 始自饮食 / 148

早知得这个病,当初就不
抽了 / 149

远离厨房油烟 / 150

β 胡萝卜素或许对你无益 / 151

一碗狗肉引起的祸端 / 152

慎食虾蟹 / 153

常饮新鲜芦根/茅根汁,一个
管用的土法 / 154

肺癌饮食金标准 / 154

肺癌食疗方 / 155

口腔/咽喉癌症: 康复靠
食养 / 156

“烫”出来的癌症 / 156

嚼食槟榔之嗜好要改改 / 157

烈性酒: 口腔/咽喉癌的
大敌 / 158

口腔癌、咽癌、喉癌饮食金
标准 / 158

口腔癌、咽癌、喉癌食疗方 / 159

食管癌: 烟酒是帮凶 / 160

拿什么拯救癌症之乡 / 160

霉变食物: 元凶之一 / 160

饮酒又抽烟,食管受不了 / 161

新的类型: 白酒惹的祸 / 162

喜热饮也是危险因素 / 162

性急、快、粗糙,伤了食管 / 163

食管癌饮食金标准 / 164

食管癌食疗方 / 164

胃癌: 高盐/腌制是风险 / 165

管好你的盐勺子 / 166

为什么宁波温州多胃淋
巴癌 / 167

压力加生活方式不当,胃癌
缠上 / 167

“虚则补之”与“实则泻之” / 168

合理饮食,防治胃癌 / 169

胃癌饮食金标准 / 171

胃癌食疗方 / 172

胰腺癌: 大半是吃出来的病 / 172

“癌王”专盯“成功人士” / 173

甲鱼断送了性命 / 173

大闸蟹似毒蝎 / 174

胰腺癌,总以清淡为宜 / 175

胰腺癌饮食金标准 / 176

胰腺癌食疗方 / 177

肝癌: 不会吃,就无法康复 / 178

黄曲霉毒素是“元凶” / 178

高蛋白膳食是诱发因素 / 179

酒精: 肝癌的罪魁祸首 / 180

水源污染: 潜在的危險 / 182

肝癌饮食金标准 / 182

肝癌食疗方 / 183

肠癌: 过食肥甘是祸根 / 184

肠癌: 饕餮者易被缠上 / 184

- 补品：常会“雪上加霜” / 185
- 我怎么才能管住嘴 / 186
- 西方型膳食增加复发概率 / 186
- 膳食纤维是个宝 / 187
- 肠癌患者健康食谱 / 188
- 肠癌饮食金标准 / 189
- 肠癌食疗方 / 189
- 乳腺癌/卵巢癌：管控饮食促
康复 / 190
- 饮食难逃瓜葛 / 191
- 肥胖者此类癌症高发 / 192
- 高脂肪→雌激素→癌变 / 193
- 贫穷时代的习惯要改改了 / 195
- 补药要谨慎，小心别补癌 / 195
- 蛋白粉：此类患者的
“白粉” / 196
- 美容产品：千万小心 / 196
- 合理饮食减少乳腺癌三
四成 / 197
- 豆类：保乳佳品 / 198
- 女性的其他抗癌佳品 / 200
- 乳腺癌/卵巢癌饮食金标准 / 201
- 乳腺癌/卵巢癌食疗方 / 202
- 前列腺癌：远离“壮阳食品” / 203
- 当心牛鞭要了你的命 / 203
- 补肾品→刺激前列腺→加速
癌变 / 204
- 维生素E补充剂加大致癌
风险 / 204
- 喝牛奶得悠着点儿 / 205
- 过多的钙是促癌因素 / 206
- 蔬果就是最好的补药 / 206
- 豆类：前列腺癌的拮抗者 / 207
- 南瓜子：天然抗前列腺
癌药 / 207
- 前列腺癌饮食金标准 / 208
- 前列腺癌食疗方 / 208
- 鼻咽癌：远离辛辣腌制是
关键 / 209
- 广东类咸鱼：可疑的作
祟者 / 209
- 吸烟诱发鼻咽癌 / 210
- 垃圾食品作的孽 / 211
- 鼻咽癌饮食金标准 / 211
- 鼻咽癌食疗方 / 212
- 肾癌：需防范过食伤肾 / 213
- 当心过食蛋白质累坏肾脏 / 213
- 含嘌呤高的食物须谨慎 / 213
- 预防肾癌，瘦一点更安全 / 213
- 免疫针，适可而止 / 214
- 少盐、少糖、少油更安全 / 215
- 肾癌饮食金标准 / 216
- 肾癌食疗方 / 216
- 甲状腺癌：少碘才安全 / 217

传统说法需与时俱进 / 217
沿海一带多甲状腺癌 / 218
因地制宜,适当调整 / 218
甲状腺癌饮食金标准 / 219
甲状腺癌食疗方 / 220
膀胱癌:要多喝水 / 221
膀胱癌饮食金标准 / 221
膀胱癌食疗方 / 222
脑瘤:饮食清淡有营养 / 222
脑瘤饮食金标准 / 223

脑瘤食疗方 / 223
骨肉瘤食疗方 / 224
骨肉瘤饮食金标准 / 224
骨肉瘤食疗方 / 224
恶性淋巴瘤食疗方 / 225
恶性淋巴瘤饮食金标准 / 225
恶性淋巴瘤食疗方 / 226
白血病食疗方 / 226
白血病饮食金标准 / 226
白血病食疗方 / 227

新 参 考

管不好嘴,后果很严重

管好嘴,比什么都重要 / 231
你的胃不是“垃圾桶” / 232
千万别去踩“油门” / 232
少应酬,更健康 / 233
少吃一口,多活一天 / 234
两次馋嘴花了 11 万 / 234
半斤炆虾送了命 / 235
菲律宾华侨功亏一篑 / 236
院长的遗憾 / 237
糯米青团诱发梗阻 / 237
酒一开禁必误事 / 238
红酒美容也致癌 / 238
不可顾此失彼 / 239
雌激素:女性的双刃剑 / 240

皮肤姣好者,美容须谨慎 / 240

纠正一些认识误区

两个极端不足取 / 242
不重视饮食的作用 / 242
盲目忌嘴,同样不提倡 / 243
民间传说要甄别 / 244
鸡是祸,鸭是补吗 / 244
如何看待动物内脏 / 245
河鱼没关系,海鱼能吃吗 / 246
有鳞鱼与无鳞鱼无差异 / 247
贝壳类海鲜需谨慎 / 247
甲鱼变不了白细胞 / 248
癌症与“发物”无关 / 249
竹笋与“发”无关 / 250
咸菜一点不能碰吗 / 250

腐乳不可怕 / 251
好补害死人 / 251
牛蹄筋不能抗癌 / 253
“以毒攻毒”不可取 / 253
茶是解毒良药 / 254
白萝卜“解中药”吗 / 255
广告不可盲从 / 256
抛开商业正视听 / 256
“名酒保肝”乃商业意图
所在 / 257
白蛋白、蛋白粉能补吗 / 257

蜂产品：女性肿瘤的催
化剂 / 258
滥用人参进补也是祸 / 259
虫草不是灵丹妙药 / 260
阿胶等不宜乱用 / 261
晚期癌症患者，别乱用维
生素 / 263
关于砒的灰色幽默故事 / 263
盲目补钙，不可忽视的危害 / 265
“五行蔬菜汤”可以喝 / 266
神奇之物不神奇 / 266

新观点

癌因口生

“以食为药”：最聪明的对策

癌因口生

1. 生活越来越好,癌症却越来越多。癌症正在成为人类的第一杀手。
2. 癌症是人类近100多年来快速习得的新饮食和生活方式,与原有的遗传和生理特点等相互间严重不适应、不协调所致恶果!
3. 吃对癌症发生的贡献率(35%)最大。
4. 管好饮食减少癌症三四成。

癌症越来越多

进入21世纪以来,癌症已成为危害人类健康和生命的重大公共卫生问题。尽管在过去几十年中,人们在对抗癌症的斗争中投入了大量的人力和物力,但取得的成绩却是微乎其微,癌症的发病率和死亡率仍在快速攀升。可以说是:生活越来越好,癌症却越来越多。

国外的相关数据显示:2007年世界癌症确诊的病例高达1230万例,而每年死于癌症的人数更高达750万,也就是说大约每天有2万人死于癌症。肺癌、胃癌、结肠癌、肝癌和乳腺癌是每年大多数癌症死亡的罪魁祸首。预计全球癌症死亡人数还将继续增加,2030年,估计将有1200万人死于癌症。

国内的癌症发病现状也让人触目惊心,对于中国的癌症发病人数,可以用“滚雪球”一词来形容。

据全国肿瘤登记中心新近发布的《2012 中国肿瘤登记年报》披露：全国每年新发肿瘤病例估计为 312 万例，平均每天 8 550 人；全国每分钟有 6 人被诊断为恶性肿瘤。我国居民一生罹患癌症的概率为 22%。全国 35 ~ 39 岁年龄段恶性肿瘤发病率为 87.07/10 万；40 ~ 44 岁年龄段恶性肿瘤发病率几乎翻番，达到 154.53/10 万；50 岁以上人群发病占全部发病的 80% 以上；60 岁以上癌症发病率超过 1%；80 岁达到高峰。

从病种看，全国恶性肿瘤发病第一位的是肺癌，其次为胃癌、结直肠癌、肝癌和食管癌，前 10 位恶性肿瘤占全部恶性肿瘤的 76.39%。全国恶性肿瘤死亡第一位的仍是肺癌，其次为肝癌、胃癌、食管癌和结直肠癌，前 10 位恶性肿瘤占全部恶性肿瘤的 84.27%。死亡率最高者男女均为肺癌。男性其他死亡率较高的癌症包括肝癌、胃癌、食管癌和结直肠癌；女性其他死亡率较高的癌症包括胃癌、肝癌、结直肠癌和乳腺癌。

2000 年全国死亡人数 731 万人，有 600 万人是死于各种慢性病的。其中，140 万则因为癌症而死，占 19% 多一点。可以说，当时大概 5 个死亡的国人中就有 1 个是死于癌症。就年龄来看，50 岁以前癌症死亡率尚处于较低水平，但男性 45 岁开始、女性 50 岁开始癌症死亡率便快速升高，并随年龄增长而不断升高。60 岁以上癌症死亡占全部癌症死亡人数的 63% 以上。

《中国癌症预防与控制规划纲要(2004—2010)》如此描述：“癌症正在成为人类的第一杀手。”

那么，饮食与癌症的发生是什么关系？

或许，我们从中文“癌”的造字上可以窥见一斑。

吃 出 癌 症

古希腊：“癌”的生动描述

约公元前 400 年，西方医学之父希波克拉底(Hippocrates)时代，一个

描述癌症的词语“karkinos”首先出现在了医学文献中。它来自于希腊语“螃蟹”一词,这个词语很形象、生动。后来的一些医生以及患者,为其加入了不少修饰。有些人觉得癌瘤向外扩散,横行霸道,如同张钳伸爪的螃蟹一样,张牙舞爪;也有些人认为,癌瘤硬化的表面,就好像螃蟹硬邦邦的躯壳。后来这个词演变成拉丁文“cancer”(癌症)的原型,形容癌肿的形态和生长方式。

其实,现在很多研究证明,癌症的发生、发展与过量摄入动物性食物(如螃蟹)有很大关系。如今经济发展了,人们的生活水平有了很大提高,动物性食物在人们饮食当中的比例越来越高,由此而引起的诸如癌症、高脂血症和肥胖等“富贵病”发病率也越来越高。

因此,虽然古希腊时代没有明示癌症的发生、发展与吃螃蟹(泛指一切动物性食物)等有太多的关联,但结合目前癌症高发的原因,却让后人得到启发:防控癌症,要少食动物性食物!

三个口,吃出癌来

中医学很早就有关于肿瘤等的记载,殷墟的甲骨文中就已出现“瘤”字。公元前10世纪的《周礼》记有专治肿瘤的老师。癌字,原通“岳”,与“岩”意近,取坚硬之石造字,象形也。汉代医学家刘熙提出:“岳,肿也,凸凹起伏如山岩不平者,谓之岳。”宋代的《卫济宝书》开始明确用“癌”描述肿瘤类疾病。

中国的造字很有讲究,祖先的智慧让我们感叹!“癌”字每个人都会写,但可能你就没有仔细研究过,其实“癌”的造字有很深的寓意。“癌”的上面是个“疒”字头,指出癌症是一种疾病,“疒”字头里面是三个口,三个口下面是“山”,说明什么?口太多,吃得过多,营养过剩了,吃出岩石样硬的块状物出来了。

从“癌”的造字中,我们就可以发现,古人很早就意识到癌症的发生与吃关系很大。从现在看来,城市里的人吃得过多,营养过剩,更容易