

SHENGLAIZENMECHI

孙丽红 编著 何裕民 主审

生了癌，怎么吃

何/裕/民/教/授/饮/食/抗/癌/新/视/点



权威指导癌症患者合理饮食
《癌症只是慢性病》系列最新力作

- 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

一本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

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. —上海:上海科学技术出版社,2012.6

ISBN 978-7-5478-1277-8

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(2012)第 078292 号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

南京展望文化发展有限公司排版

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张 15.5

字数 190 千字

2012 年 6 月第 1 版

2012 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-1277-8/R·414

定价 28.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向印刷厂联系调换

内容提要

生了癌,怎么吃?

请翻阅本书。

本书作者在繁忙的临床、教学和科研工作之余,先后应邀在全国各地做了 160 多场“生了癌,怎么吃”的饮食抗癌讲座,场场爆满,听者云集。本书就是根据这些讲座的讲稿并结合听众提出的问题精心编撰而成。

本书专门针对癌症患者,参考国内外最新的权威研究资料,主要着眼于癌症患者如何合理地“吃”,分“新观点、新结论、新方案、新参考”四部分,由“癌因口生”出发,引出“以食为药”,推荐日常生活中各种最受欢迎的抗癌食品、各种良好的抗癌饮食习惯与饮食方式,详细介绍 20 种癌症患者治疗、康复过程中“怎么吃”,最后结合临床病例作一评述,点出问题,指明方向,可供广大癌症患者及其家属阅读参考。

前 言

“生了癌,怎么吃”,这是一个需要说清楚却很难说清、人们想说却又不不知从何说起的话题,什么原因呢?关键是这一话题太重要,又太杂乱了,加上患者及家属病急乱投医,一般人几乎无所适从。

笔者在多年临床中发现,很多患者在确诊患癌之后,不知道该如何调理饮食,盲目听信,盲目乱补,存在很多认识误区,好心办成了坏事,由此引发的悲剧不胜枚举。

笔者在上海中医药大学读博期间,有幸在何裕民教授指导下,持续进行了“饮食与癌症相互关系”的流行病学调查研究,涉及多种癌种、数千例患者,并参照何裕民教授和自身的临床经验,对于饮食与癌症之间的相互关系体会颇深,在指导患者饮食时很受欢迎。

在近4年间,笔者在任教于上海中医药大学之际,利用业余时间应邀在全国各地做了160多场“生了癌,怎么吃”的饮食抗癌讲座,场场爆满,听者云集。在各地讲座的互动中,很多听众建议笔者将讲座内容及听众提出的问题编写成书,但由于种种原因一直未能动笔。

2011年初,在导师何裕民教授的热情鼓励 and 大力支持下,笔者不揣浅陋,以导师的同名讲稿为蓝本,参考各方面资料,精心编写了初稿,后与出版社反复商讨,导师何裕民教授也在百忙中专门抽出时间仔细审读修

正,始成现稿。

本书专门针对癌症患者,主要着眼于癌症患者“怎么吃”的饮食调理话题,参考国内外最新的权威研究资料,分“新观点、新结论、新方案、新参考”四部分,由“癌因口生”出发,引出“以食为药”,推荐日常生活中各种最受欢迎的抗癌食品、各种良好的抗癌饮食习惯与饮食方式,详细介绍各类癌症患者在治疗、康复过程中“怎么吃”,最后结合临床病例作一评述,点出问题,指明方向,指点如何合理地“吃”,可供癌症患者及其家属参考!

饮食领域,习惯势力很强,习俗的影响很大,以讹传讹之事很多!时代在进步,饮食结构在改变,人的体质与疾病性质也与过去有所不同!因此,饮食抗癌领域同样需要“与时俱进”!旧的习俗、观念、吃法,真的需要好好改一改!希望这本书能给广大癌症患者在饮食方案的选择上提供力所能及的帮助!也希望广大癌症患者能够更新观念,正确、合理地安排饮食,以改变错误的认识,从而早日康复。

衷心感谢何裕民教授在本书编写过程中给予的大力支持和细心指导!感谢在本书编写过程中给予种种帮助的各位师长和朋友,感谢李苑、向学君、胡书华、施洪飞、倪红梅等诸位老师和朋友给予的支持,也特别感谢上海科学技术出版社的领导,正是由于他们的帮助和支持,让笔者可以顺利地完成本书,并且可以和更多的患者和营养学界人士交流,从而获得了更多的认识。

最后因时间及学识所限,错误与不足在所难免,恳请同道及读者朋友们批评指正。

编者

2012年2月

· 目 录

新 观 点

癌因口生

癌症越来越多 / 3

吃出癌症 / 4

三个口,吃出癌来 / 4

癌症病因在哪里 / 5

中国癌症的尴尬局面 / 6

癌有贫富之分 / 6

中国癌症的尴尬 / 6

管好饮食减少癌症三

四成 / 7

“以食为药”:最聪明的对策

先贤的慧见 / 8

西方:要让食物成为药物 / 8

东方:以“食医”为先 / 9

癌症“以护胃为先” / 11

国际研究共识 / 13

营养学史上最全面调查 / 13

世界癌症研究基金会的权威

结论 / 18

新版指南:权威的声音 / 19

新 结 论

最受欢迎的抗癌食品

膳食纤维是好东西 / 23

全谷类食物更健康 / 24

玉米 / 26

荞麦 / 26

薯类 / 27

薏苡仁 / 29

水果蔬菜:保护性食物 / 30

非淀粉类蔬菜可以抗癌 / 32

白萝卜 / 33

胡萝卜 / 34

百合 / 36

茄子 / 36

苦瓜 / 37

荸荠 / 38

花椰菜 / 38

芦笋 / 39

番茄 / 39

葱属蔬菜有抗癌之功 / 40

大蒜 / 41

洋葱 / 42

韭菜 / 42

烹调蔬菜的合理方法 / 43

水果是抗癌之宝 / 43

苹果 / 44

柑橘类水果 / 44

梨 / 45

猕猴桃 / 46

草莓 / 46

葡萄 / 47

无花果 / 48

红枣 / 48

豆类是抗癌佳品 / 49

大豆 / 51

豆腐 / 52

豆浆 / 53

其他抗癌食品 / 54

杏仁 / 54

花生 / 55

蕈类 / 55

海藻类 / 60

海参 / 62

远离致癌饮食

摒弃不良饮食习惯与方式 / 63

红肉：多食多生癌 / 63

奶和奶制品：可能的危险 / 64

脂肪与油脂：要说不 / 66

糖、盐：白色毒品 / 68

酒：多种癌症的催化剂 / 69

热汤热水：悠着点 / 70

膳食补充剂：不是灵丹

妙药 / 70

食品生产保存不当易

致癌 / 72

食品添加剂：要远离 / 72

农药、兽药及其残留物：要

严控 / 73

水源污染：要警惕 / 74

易腐败食物：需冷藏 / 75

被污染的食物：很危险 / 75

烟熏肉鱼：少吃为妙 / 76

烹饪不当易致癌 / 77

烧烤食物易致癌 / 77

油炸煎炸食物易致癌 / 78

新 方 案

癌症治疗, 饮食配合

治疗期饮食调养方案 / 81

手术期 / 81

化疗期 / 82

- 放疗期 / 83
- 饮食优化, 杜绝复发转移 / 83
- 惨痛教训: 不胜枚举 / 83
- 食复: 癌症复发的一种类型 / 85
- 病后调补: 只可缓缓图之 / 85
- 康复期的饮食原则 / 86
- 特色抗癌食疗方 / 87
- 萝卜类 / 87
- 姜类 / 90
- 茶类 / 91
- 百合类 / 93
- 果蔬汁类 / 94
- 食疗保健粥 / 96
- 癌症患者对症食疗方 / 99
- 化放疗后严重贫血 / 99
- 放疗后津伤、局部干燥 / 101
- 消化功能欠佳 / 102
- 癌症患者咳嗽 / 103
- 癌症见胸腹水 / 104
- 癌症各种出血 / 105
- 癌症出现黄疸者 / 105
- 其他可参考的食疗方 / 106
- 关乎食疗的点滴经验 / 106
- 有时不妨饿上一两天 / 106
- 怎么对付饥饿感 / 106
- 老人别限制太多 / 107
- 胆道感染的饮食防范 / 107
- 下部肿瘤远离“椒”类 / 108
- 过食寒物易伤胃 / 109
- 多吃鱼远离癌症 / 109
- 主食不能“敬而远之” / 112
- 改掉食不厌精的坏习惯 / 113
- 植物性食物是抗癌良药 / 114
- 植物油不是多多益善 / 115
- 更新鲜, 更健康, 更有益 / 116
- 因人制宜话食疗 / 117
- 老年患者: 以易吸收为准 / 117
- 女性患者: 严管滥用美容品 / 118
- 白领患者: 限制动物性食品 / 119
- 农村患者: 因人因地制宜 / 120
- 患儿: 确保营养 / 121
- 体弱患者: 清补为主 / 121
- 辨证、辨体施食 / 122
- 依据时令、地域调饮食 / 125
- 因时制宜 / 125
- 因地制宜 / 129
- 癌不同, 吃法也不同
- 肺癌调养: 始自饮食 / 131
- 早知得这个病, 当初就不抽了 / 132
- 远离厨房油烟 / 133
- β胡萝卜素或许对你无益 / 134

一碗狗肉引起的祸端 / 135
慎食虾蟹 / 136
肺癌饮食金标准 / 137
肺癌食疗方 / 138
口腔/咽喉癌症：康复靠
食养 / 138
“烫”出来的癌症 / 139
嚼食槟榔之嗜好要改改 / 139
烈性酒：口腔/咽喉癌的
大敌 / 140
口腔癌、咽癌、喉癌饮食金
标准 / 141
口腔癌、咽癌、喉癌食疗方 / 141
食管癌：生活粗糙惹的祸 / 142
拿什么拯救癌症之乡 / 142
饮酒又抽烟，食管受不了 / 142
快、烫、粗糙，伤了食管 / 143
食管癌饮食金标准 / 144
食管癌食疗方 / 145
告别胃癌：须赖饮食 / 146
管好你的盐勺子 / 146
为什么宁波温州多胃淋
巴癌 / 147
压力加生活方式不当，胃癌
缠上 / 148
“虚则补之”与“实则泻之” / 149
合理饮食，防治胃癌 / 149

胃癌饮食金标准 / 151
胃癌食疗方 / 152
胰腺癌：大半是吃出来的病 / 153
“癌王”专盯“成功人士” / 153
甲鱼断送了性命 / 153
大闸蟹似毒蝎 / 154
胰腺癌，总以清淡为宜 / 155
胰腺癌饮食金标准 / 157
胰腺癌食疗方 / 157
肝癌：不会吃，就无法康复 / 158
黄曲霉毒素是“元凶” / 158
高蛋白膳食是诱发因素 / 159
酒精：肝癌的罪魁祸首 / 160
水源污染：潜在的危險 / 162
肝癌饮食金标准 / 162
肝癌食疗方 / 163
肠癌：过食肥甘是祸根 / 164
肠癌：饕餮者易被缠上 / 164
补品：常会“雪上加霜” / 165
膳食纤维是个宝 / 166
肠癌患者健康食谱 / 167
肠癌饮食金标准 / 167
肠癌食疗方 / 168
乳腺癌/卵巢癌：肥胖不是好
事情 / 169
饮食难逃瓜葛 / 169
肥胖者此类癌症高发 / 170

高脂肪→雌激素→癌变 / 172
贫穷时代的习惯要改改了 / 173
补药要谨慎,小心别补癌 / 173
蛋白粉: 此类患者的
“白粉” / 174
美容产品: 千万小心 / 174
合理饮食减少乳腺癌三
四成 / 175
豆类: 保乳佳品 / 176
女性的其他抗癌佳品 / 178
乳腺癌/卵巢癌饮食金标准 / 180
乳腺癌/卵巢癌食疗方 / 180
前列腺癌: 为什么高发 / 181
当心牛鞭要了你的命 / 181
补肾品→刺激前列腺→加速
癌变 / 182
喝牛奶得悠着点儿 / 182
蔬果就是最好的补药 / 183
豆类: 前列腺癌的拮抗者 / 184
南瓜子: 天然抗前列腺
癌药 / 184
前列腺癌饮食金标准 / 184
前列腺癌食疗方 / 185
鼻咽癌: 远离辛辣腌制是
关键 / 185
咸鱼、腌制品是病因 / 186
吸烟诱发鼻咽癌 / 186

垃圾食品作的孽 / 187
鼻咽癌饮食金标准 / 187
鼻咽癌食疗方 / 188
肾癌: 需防范过食伤肾 / 188
当心过食蛋白质累坏肾脏 / 189
含嘌呤高的食物须谨慎 / 189
预防肾癌,瘦一点更安全 / 189
免疫针,适可而止 / 190
少盐、少糖、少油更安全 / 191
肾癌饮食金标准 / 191
肾癌食疗方 / 192
甲状腺癌: 少碘才安全 / 193
传统说法需与时俱进 / 193
沿海一带多甲状腺癌 / 193
甲状腺癌饮食金标准 / 194
甲状腺癌食疗方 / 195
膀胱癌: 要多喝水 / 195
膀胱癌饮食金标准 / 196
膀胱癌食疗方 / 196
脑瘤: 饮食清淡有营养 / 197
脑瘤饮食金标准 / 197
脑瘤食疗方 / 197
骨肉瘤食疗方 / 198
骨肉瘤饮食金标准 / 198
骨肉瘤食疗方 / 199
恶性淋巴瘤食疗方 / 199
恶性淋巴瘤饮食金标准 / 199

恶性淋巴瘤食疗方 / 200
白血病食疗方 / 201

白血病患者饮食金标准 / 201
白血病食疗方 / 201

新 参 考

管不好嘴,后果很严重

管好嘴,比什么都重要 / 205
你的胃不是“垃圾桶” / 206
千万别去踩“油门” / 206
少应酬,更健康 / 207
少吃一口,多活一天 / 208
两次馋嘴花了 11 万 / 208
半斤炆虾送了命 / 209
菲律宾华侨功亏一篑 / 210
院长的遗憾 / 211
糯米青团诱发梗阻 / 211
酒一开禁必误事 / 212
不可顾此失彼 / 212
雌激素:女性的双刃剑 / 213
皮肤姣好者,美容须谨慎 / 214

纠正一些认识误区

两个极端不足取 / 215
不重视饮食的作用 / 215
盲目忌嘴,同样不提倡 / 216
民间传说要甄别 / 217
鸡是祸,鸭是补吗 / 217
河鱼没关系,海鱼能吃吗 / 218

有鳞鱼与无鳞鱼无差异 / 219

甲鱼变不了白细胞 / 220

癌症与“发物”无关 / 221

竹笋与“发”无关 / 222

咸菜一点不能碰吗 / 222

腐乳不可怕 / 223

好补害死人 / 224

牛蹄筋不能抗癌 / 225

“以毒攻毒”不可取 / 226

茶是解毒良药 / 227

白萝卜“解中药”吗 / 228

广告不可盲从 / 228

抛开商业正视听 / 228

“名酒保肝”乃商业意图

所在 / 229

白蛋白、蛋白粉能补吗 / 229

滥用人参进补也是弊祸 / 230

虫草不是灵丹妙药 / 231

阿胶等不宜乱用 / 232

关于砒的灰色幽默故事 / 233

“五行蔬菜汤”可以喝 / 234

神奇之物不神奇 / 235

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:1973~1999 年,全世界癌症总发病率增加了 24%;2007 年世界癌症确诊的病例高达 1 230 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 万多人死于癌症。世界卫生组织(WHO)公布的数据显示:目前全球癌症的死亡人数已高于艾滋病、结核病和疟疾死亡人数的总和。对于美国来说,20 世纪中叶的 30 年期间,癌症死亡率居然增加了 90%。

国内癌症的现状也让人触目惊心。国家卫生部做过三次大规模的流

行病学调查：第一次是在1973年，第二次是在2003年，第三次是在2006年。数据表明：2006年，中国癌症发病率比1973年有了大幅度提升。如2006年，肺癌的发病率是1973年的465%，乳腺癌则较1973年上升了一倍多。

《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。”过去30年，中国癌症死亡率增加了80%；2001~2004年中国癌症死亡率上升了近50%！目前我国每年新发癌症患者数250万人左右，每年癌症死亡人数大约170万；癌症已成为65岁以下国人的第一死因，目前我国每死亡5个人中就有1个人死于癌症。乳腺癌则成为女性的头号杀手；中国人死于肝癌的比例是全球平均水平的4倍，胃癌是全球平均水平的2倍。

吃 出 癌 症

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

生癌。

中国人是最讲究吃的民族。特别是现在,经济发展了,人们的生活水平有了很大提高,人们也有条件去享受吃。然而讲究吃,不等于会吃、会科学地吃、合理地吃。相反,我们吃的习俗,充满着饮食结构不合理、习惯不卫生和烹调加工不科学之处,这至少要对癌症发病率快速上升承担很大的“责任”。

癌症病因在哪里

众所周知,人类现在面对一些慢性病,诸如高血压、糖尿病等,已经比较镇定,有了几分把握。但面对癌症,却陷入了恐慌、害怕,甚至是“谈癌色变”,再加上某些媒体动辄拿“癌症村”“癌症县”来大肆炒做,更加重了人们的恐惧心理。很多人会问了:“既然癌症这么可怕,那癌症到底是由什么原因导致的呢?”

虽然癌症形成与发展的原因仍未完全清楚,但目前达成共识的是——内外因的综合影响是肯定无疑的。内因,就是遗传基因;外因,就是环境因素,癌症是内因和外因相互作用的结果。遗传在癌症中所占的作用不是主要的,只占10%~15%,85%~90%是不良的生活方式和环境因素等造成的。在诱发癌症的主要因素中,第一位的就是膳食不合理,约占35%;其次是吸烟占20%~30%,生育和性行为因素约占7%、职业因素约占4%、地理物理因素约占3%、酒精因素约占3%、污染因素约占2%、药物和医疗过程因素约占1%。由此可见,吃对癌症发生的“贡献率”(35%)最大。

笔者在读博士期间,跟随上海中医药大学何裕民教授从事癌症的临床治疗及其与饮食关系的研究工作。在门诊过程中,笔者对就诊的癌症患者采集病史,并询问其既往史和家族史,以及平时有无过量饮酒和吸烟等情况。我们发现:遗传因素对某些肿瘤的发生是有一定的影响,如乳腺癌、肝癌等,但多数肿瘤的发生往往与患者不良的生活方式和饮食习惯,如