

防癌怎么吃，抗癌怎么养，吃对不吃错，癌症不可怕！



凤凰汉竹
出版传媒
科学生活
图书经典
品牌
汉竹编著
健康爱家系列

防癌抗癌 吃什么 宜忌速查



中国中医科学院西苑医院
肿瘤科主任医师
吴煜 主编

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

蔬菜

水果

杂粮

蛋奶

豆类

水产

雾霾

烟酒

烧烤

腌菜

地沟油

添加剂

中国居民膳食指南(2016) 中国居民膳食指南(2016) 中国居民膳食指南(2016)

防癌抗癌

吃什么

宜忌速查



中国居民膳食指南(2016) 中国居民膳食指南(2016) 中国居民膳食指南(2016)

汉竹·健康爱家系列



防癌抗癌 吃什么 宜忌速查

吴煜 主编

汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

防癌抗癌吃什么宜忌速查 / 汉竹编著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2014.10

(汉竹·健康爱家系列)

ISBN 978-7-5537-3727-0

I. ①防… II. ①汉… III. ①癌—食物疗法 IV. ① R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 199519 号



凤凰汉竹

阳光一样的生活书



凤凰汉竹

2011 年荣获

中国民营书业实力品牌



2010 年荣获

生活图书出版商年度大奖

防癌抗癌吃什么宜忌速查

编 著	汉 竹
主 编	吴 煜
责 任 编 辑	刘玉锋 姚 远 张晓凤
特邀 编 辑	王末琪 曹 静 张 欢
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本	720mm × 1000mm 1/16
印 张	16
字 数	120 千字
版 次	2014 年 10 月第 1 版
印 次	2014 年 10 月第 1 次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-3727-0
定 价	39.80 元 (附赠《良好心态才是抗癌法宝》小册子)

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

汉竹·健康爱家系列



防癌抗癌 吃什么 宜忌速查

吴煜 主编

汉竹 编著



汉竹图书微博

<http://weibo.com/2165313492>



读者热线

400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰·汉竹
全国百佳图书出版单位

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

前言

吃什么能预防癌症？

得了癌症能喝咖啡吗？

放疗、化疗期间没食欲，吃什么比较好？

甲鱼能大补元气，癌症患者可以没有顾忌地吃吗？

……

癌症真的离我们并不遥远，雾霾天、食品添加剂、装修污染等，这些都是潜在的致癌因素。而饮食调养是最简便、最容易做到的日常防癌方式，通过食用有防癌功效的食品，能够帮助清除体内的有害物质，达到防癌目的。

得了癌症也不用过分担心，调整好心态，积极配合医生治疗，在饮食上注意调养，就可以帮助稳定病情、以防恶化。以食为药，选择常见的明星抗癌食材，科学食用，养成良好的饮食习惯与饮食方式。调养好身体，积极面对病情，癌症其实不可怕。

第一章 癌症并不可怕

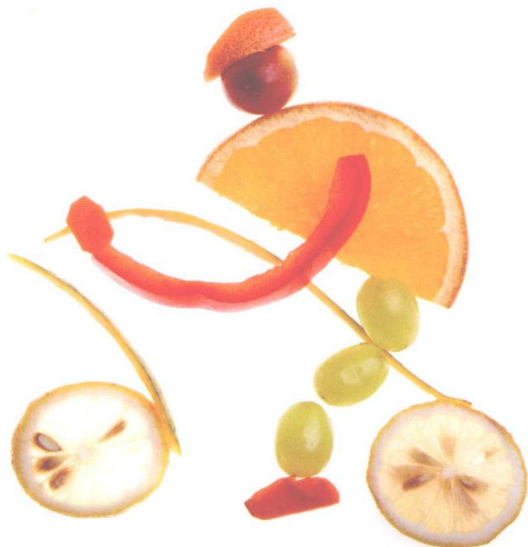
我们离癌有多远.....14	饮食与癌症.....22
PM2.5 14	远离不良饮食习惯 22
油烟..... 15	以食为养 24
电辐射 15	食疗防癌抗癌 25
食品添加剂..... 16	十种防癌抗癌重要营养素 26
装修污染 17	
其他易被我们忽视的致癌物..... 17	良好的生活方式使您远离癌症..... 30
您是癌症高危人群吗.....18	改变不良生活习惯 30
家族有癌症病史的人群..... 18	保持愉悦心情，多与家人交流.. 31
中老年人群..... 18	经常锻炼身体能预防癌症 32
常接触致癌物质的人群..... 19	做有氧运动能缓解病痛..... 33
癌前病变的人群..... 19	
不良生活习惯人群 19	
认识癌症20	
什么是癌 20	
癌症只是慢性病..... 20	
得了癌怎么办 21	



第二章

不同抗癌阶段的对症饮食

化疗前，增强肠胃功能	36	手术前，储备充足能量	44
虾仁鹌鹑蛋汤 / 鸭血豆腐汤	36	泥鳅香菇豆腐汤	44
鲜奶白菜 / 西芹百合 /		山药牛奶汁 / 红小豆花生粥 /	
香菇瘦肉粥	37	滑蛋牛肉粥 / 栗子鳝鱼煲	45
化疗期间，改善食欲缺乏	38	手术后，不要盲目大补	46
陈皮瘦肉汤 / 西红柿牛肉粥	38	鸽肉百合银耳汤	46
脆嫩双笋 / 苹果柠檬豆浆 /		豌豆小米粥 / 山药南瓜小米糊 /	
陈皮苦瓜	39	海参银耳汤 / 豌豆菜花	47
化疗后，调五脏促吸收	40		
菜花玉米排骨汤 / 黑豆牛肉汤	40		
芦笋薏米粥 / 椒荷烧土豆 /			
香菇炒菜花	41		
放疗期间，补充遗失津液	42		
莲子银耳汤 / 老鸭栗子汤	42		
苦瓜拌芹菜 / 百合薏米莲子羹 /			
番木瓜银耳百合豆浆	43		



第三章

防癌抗癌饮食宜忌速查

五谷杂粮	50	栗子 (硒 不饱和脂肪酸)	64
小米 ^① (锌 维生素 B ₁ ^②)	51	栗子扒白菜 / 桂圆栗子粥 /	
花生猪蹄小米粥	51	栗子红枣黑豆浆	65
玉米 (赖氨酸 膳食纤维)	52	蚕豆 (外源凝集素 膳食纤维)	66
松仁玉米 / 玉米胡萝卜粥 /		清煮蚕豆	66
排骨炖玉米 / 玉米奶茶	53	腰果 (蛋白酶抑制剂 维生素 E)	67
薏米 (薏苡仁醇提取物)	54	无花果腰果粥	67
西蓝花芝麻薏米汁	54	南瓜子 (脂肪酸 甘露醇)	68
紫米 (维生素 E 硒)	55	炒南瓜子	68
黑豆紫米粥	55	莲子 (生物碱 单宁)	69
糙米 (膳食纤维 维生素 E)	56	红枣莲子粥	69
燕麦糙米豆浆 / 糙米绿豆糊 /		杏仁 (维生素 B ₁₇ 硒)	70
胡萝卜糙米粥 / 葛根糙米粥	57	青稞杏仁粥	70
燕麦 (木质素 膳食纤维)	58	芝麻 (芝麻素 木酚素)	71
燕麦黑芝麻豆浆 / 丝瓜燕麦粥 /		桑葚黑芝麻米糊	71
豆芽燕麦粥 /		方便面 / 油条	72
红枣燕麦牛奶米糊	59	油饼 / 月饼	73
绿豆 (膳食纤维 核酸)	60	蔬菜类	74
绿豆老鸭汤	60	大白菜 (木质素)	76
黑豆 (异黄酮 花青素)	61	大白菜蒜汤	76
南瓜黑豆浆	61	菜花 (维生素 C 多酚)	77
黄豆 (异黄酮 皂苷)	62	鲫鱼菜花羹	77
黄豆芝麻脊骨汤	62	西蓝花 (β -胡萝卜素 类黄酮)	78
黄豆煲猪蹄 / 高粱红枣豆浆 /		田园蔬菜粥	78
炒黄豆	63	西蓝花鱼片粥 / 虾仁西蓝花 /	
		上汤西蓝花	79

注①：绿色字体为宜吃，红色字体为忌吃，全书目录同。

注②：锌和维生素 B₁ 是小米起防癌抗癌作用的关键点，全书目录同。

圆白菜 (维生素 U 维生素 C)	80	洋葱 (类黄酮 槲皮素)	98
圆白菜粥	80	洋葱炒牛肉丝 / 洋葱玉米粥 /	
手撕圆白菜 / 圆白菜胡萝卜汁 /		牛奶洋葱汤 / 洋葱炒土豆	99
豆干圆白菜	81	芹菜 (芹菜素)	100
白萝卜 (B 族维生素 叶酸)	82	芹菜香瓜汁	100
白萝卜平菇汤	82	菠菜 (β -胡萝卜素 叶酸)	101
芥菜 (吲哚 叶酸)	83	西红柿菠菜玉米汤	101
芥菜山药红枣汤	83	荠菜 (延胡索酸 吲哚类)	102
茼蒿 (芳香烃羟化脂)	84	荠菜豆腐羹	102
苹果生菜汁	84	空心菜 (木质素)	103
油菜 (叶绿素 维生素 B ₂)	85	香蕉空心菜粥	103
香菇油菜	85	南瓜 (甘露醇 维生素 C)	104
西红柿 (番茄红素)	86	南瓜饼 / 百合南瓜粥 /	
西红柿炒山药	86	南瓜红豆沙拉 / 南瓜葡萄干米糊	105
西红柿鱼丸汤 / 芒果西红柿汁 /		苦瓜 (奎宁蛋白 苦味素)	106
西红柿排骨粥	87	苦瓜胡萝卜黄瓜汁	106
茄子 (花青素 维生素 P)	88	黄瓜 (葫芦素)	107
油烹茄条	88	西梅黄瓜汁	107
青椒 / 彩椒	89	香菇 (香菇多糖)	108
辣椒 (辣椒素 类胡萝卜素)	90	香菇素包	108
辣椒炒鸡蛋	90	西红柿汁炒香菇 /	
土豆 / 菱角	91	香菇荞麦粥 / 香菇黑枣粥	109
红薯 (膳食纤维 胡萝卜素)	92	金针菇 / 猴头菇	110
蒸红薯片 / 红薯山药红枣羹 /		木耳 (木耳多糖 胶质)	111
绿豆红薯豆浆 / 燕麦红薯粥	93	木耳豆面饼	111
山药 (山药多糖)	94	银耳 (酸性银耳多糖)	112
山药南瓜小米糊	94	莲子银耳汤	112
胡萝卜 (维生素 A)	95	蕨菜 / 咸菜	113
苦瓜胡萝卜黄瓜汁	95	水果类	114
芦笋 (硒 核酸)	96	香蕉 (TNF 物质)	115
芦笋猕猴桃柠檬汁 / 芦笋炒肉片 /		香蕉豆沙酸奶汁	115
凉拌芦笋 / 芦笋炒百合	97		

苹果 (苹果多酚 类黄酮)	116
苹果芹菜汁 / 菠萝苹果茼蒿汁 /	
苹果橘子魔芋汤	117
哈密瓜 (胡萝卜素 维生素 C)	118
番木瓜哈密瓜奶	118
橙子 (橙皮苷 类黄酮)	119
芒果橙汁	119
葡萄柚 (维生素 C)	120
葡萄柚菠萝汁	120
柠檬 (维生素 C 柠檬苦素)	121
苹果柠檬汁	121
猕猴桃 (维生素 C 叶酸)	122
猕猴桃桑葚酸奶 / 猕猴桃芹菜汁 /	
猕猴桃羹 / 猕猴桃粥	123
草莓 (类黄酮 天冬氨酸)	124
牛奶草莓泥	124
葡萄 (花青素 白藜芦醇)	125
葡萄香瓜汁	125
番木瓜 (番木瓜蛋白酶)	126
牛奶番木瓜雪梨汤	126
西瓜 (精氨酸 瓜氨酸)	127
西瓜皮绿豆汤	127
樱桃 (花青素 鞣花酸)	128
樱桃蒸鸡腿	128
银耳樱桃羹 / 樱桃蜂蜜汁 /	
樱桃酸奶	129
山楂 (维生素 C 山楂酸)	130
麦芽山楂蛋羹	130
枇杷 (白藜芦醇 β -胡萝卜素)	131
枇杷百合银耳汤	131
红枣 (维生素 C)	132
红枣枸杞子燕麦奶	132
水果罐头 / 果脯 / 果酱	133

海鲜水产类	134
金枪鱼 (DHA EPA 维生素 D)	135
山药金枪鱼	135
三文鱼 (ω -3 脂肪酸 维生素 D)	136
香煎三文鱼 / 清蒸三文鱼 /	
三文鱼手卷	137
沙丁鱼 (ω -3 脂肪酸 硒)	138
西红柿炒沙丁鱼	138
鲈鱼 (ω -3 脂肪酸 铜)	139
清蒸鲈鱼	139
鳗鱼 (胶原蛋白 维生素 E)	140
荸荠炖鳗鱼 / 烤鳗鱼 /	
鳗鱼手卷	141
鳊鱼 (优质脂肪酸 维生素 A)	142
栗子烧鳊鱼	142
虾 (甲壳素 虾红素)	143
菠菜虾仁	143
蛤蜊 (蛤素 硒)	144
蛤蜊豆腐汤	144
牡蛎 (锌 硒)	145
牡蛎冬瓜汤	145
田螺 / 海蜇皮	146
甲鱼 / 海参	147
海带 (褐藻藻酸双酯钠 岩藻多糖)	148
芝麻彩椒拌海带 /	
海带白萝卜汤 / 西红柿海带汤	149
紫菜 (紫菜多糖 胡萝卜素)	150
紫菜豆芽汤	150
裙带菜 (胡萝卜素 锌)	151
凉拌裙带菜	151
石花菜 (多糖)	152
凉拌石花菜	152
鱼子 / 螃蟹	153

肉类.....	154
鸡肉(磷脂类).....	155
山药黄芪煲母鸡	155
鸭肉(脂肪酸).....	156
芡实薏米老鸭汤	156
冬虫夏草老鸭汤 /	
咸蛋黄芹菜鸭肉粥 / 滑炒鸭丝	157
鸽子(软骨素).....	158
山药栗子鸽肉汤	158
鹌鹑(卵磷脂 苯丙氨酸).....	159
人参鹌鹑汤	159
香肠 / 腊肉.....	160
羊肉串 / 炸鸡	161



其他食品	162
牛奶(共轭亚油酸 乳白蛋白)	162
红枣燕麦牛奶米糊	162
酸奶(乳酸菌).....	163
芒果香瓜酸奶	163
豆浆(异黄酮).....	164
黄豆豆浆 / 红枣枸杞黑豆浆 /	
糙米山楂豆浆 / 养生干果豆浆	165
豆腐(异黄酮).....	166
白菜炖豆腐 / 西红柿炖豆腐 /	
翡翠豆腐	167
蜂蜜(咖啡酸苯乙酯).....	168
雪梨蜂蜜汁	168
红酒(白藜芦醇 栎皮黄素).....	169
红酒蜜梨	169
绿茶 / 咖啡	170
大蒜(蒜素).....	171
腊八蒜	171
生姜(生姜提取液).....	172
姜汁茶	172
芥末(异硫氰酸盐).....	173
金枪鱼寿司	173
咖喱(姜黄素).....	174
咖喱鸡块	174
橄榄油(ω -3 脂肪酸 橄榄多酚)	175
凉拌素什锦	175
魔芋(葡甘聚糖).....	176
魔芋鸭肉	176
鸡精 / 臭豆腐	177

第四章

防癌抗癌特效中药方

灵芝(灵芝多糖)	180	紫苏(紫苏醇)	186
灵芝炖鸡	180	紫苏拌黄瓜	186
人参(人参皂苷)	181	鱼腥草(鱼腥草素)	187
五加黄芪人参粥	181	鱼腥草炒鸡蛋	187
冬虫夏草(虫草素)	182	半枝莲(半枝莲素)	188
冬虫夏草饮	182	半枝莲蜜饮	188
当归(当归挥发油)	183	甘草(甘草酸)	189
桃仁当归粥	183	甘麦红枣粥	189
黄芪(黄芪多糖)	184	茯苓(茯苓多糖)	190
黄芪粥	184	茯苓红小豆粥	190
三七(三七总皂苷)	185	生地黄(地黄多糖)	191
牡蛎三七汤	185	生地黄酸枣仁粥	191

第五章

常见癌症对症饮食调养方

肺癌	194	葡萄柚黄瓜汁 / 山楂丹参粥 /	
麦冬红枣大米粥 / 滋润双耳粥	196	苦瓜豆腐汤	205
绿豆海带薏米汤 / 鱼腥草炒肉丝 /		食管癌	206
葡萄哈密瓜汁	197	韭菜炒绿豆芽 / 猕猴桃雪梨汁	208
肝癌	198	鳝鱼汤 / 圆白菜粥 /	
鲫鱼三七红枣汤 / 燕麦红小豆粥	200	蒜泥海带粥	209
芦笋红枣羹 / 玉米烩豆腐 /		结肠癌	210
花生猪肝粥	201	黑芝麻瘦肉汤 / 香菇竹笋汤	212
胃癌	202	胡萝卜柚子薄荷汁 /	
加味栗子炖牛肉 / 西红柿汁菜花	204	蒜蓉西葫芦 / 红薯棒渣粥	213

直肠癌	214
虾仁西葫芦 / 乌梅葛根汤	216
菱角西红柿平菇汤 / 百合南瓜 / 芹菜香瓜汁	217
淋巴瘤	218
素什锦 / 鸽子瘦肉汤	220
薄荷芋头粥 / 草莓猕猴桃汁 / 芦笋绿豆浆	221
胰腺癌	222
山药炖甲鱼 / 鲤鱼红小豆粥	224
绿豆汁炖娃娃菜 / 核桃紫米粥 / 枸杞子炒金针菇	225
肾癌	226
鸡片西葫芦 / 丝瓜汁	228
红小豆汁炖鲫鱼 / 红小豆豆浆 / 桑葚小米汁	229
口腔癌	230
荷叶莲子豆浆 / 蒲公英大米绿豆浆	232
金银花麦门冬蒸蛋 / 藿香大米粥 / 奶油南瓜汤	233

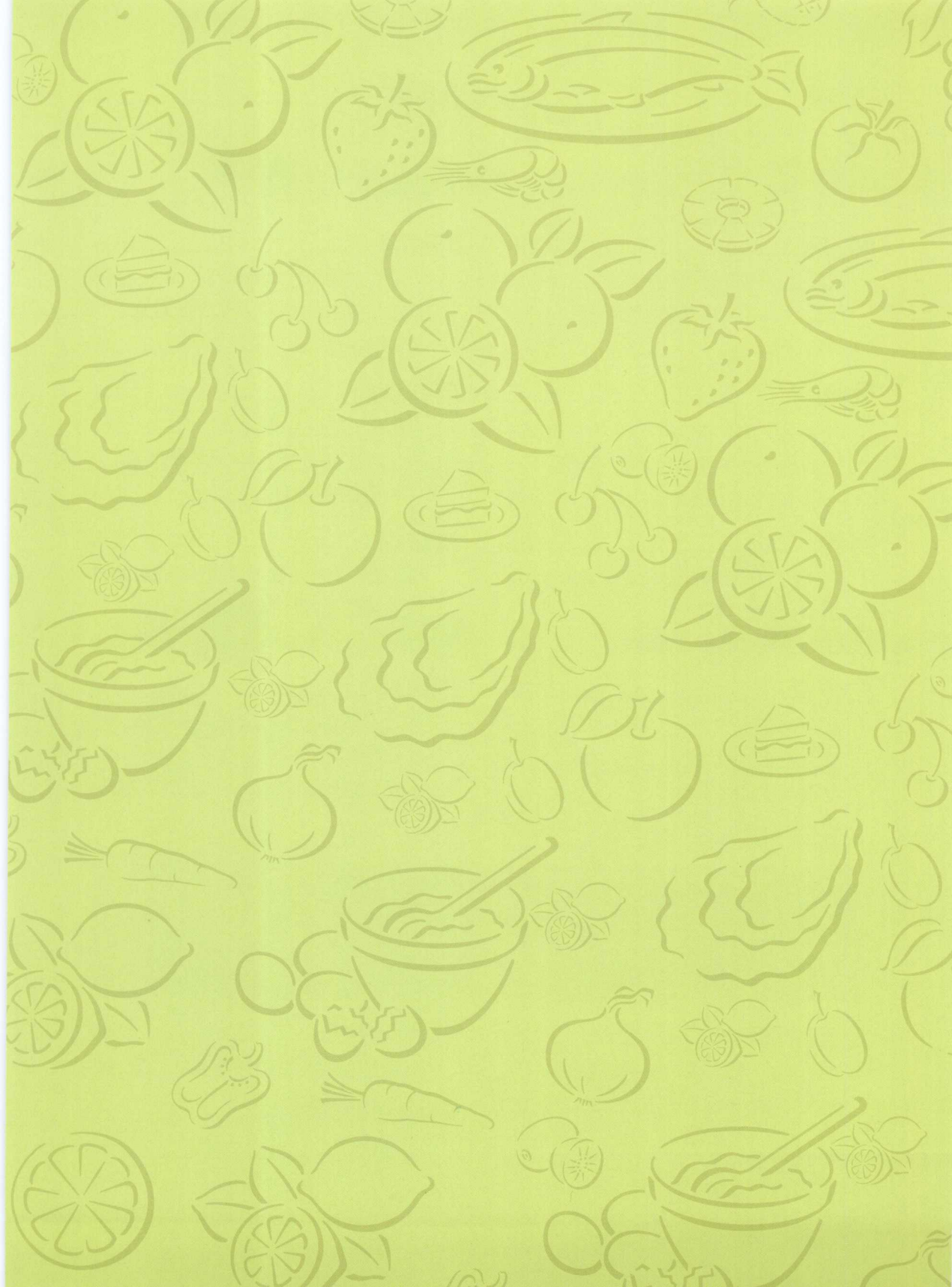
乳腺癌	234
淫羊藿丹参茶 / 木瓜哈密瓜奶	236
韭菜豆渣饼 / 茯苓红枣粥 / 茯苓五味子甘草汤	237
宫颈癌	238
绿豆玉米糊 / 红枣苹果粥	240
胡萝卜菠萝柠檬汁 / 菠菜拌木耳 / 冬瓜蛋花汤	241
前列腺癌	242
田螺粥 / 黑豆牡蛎粥	244
圣女果圆白菜汁 / 西红柿猪骨粥 / 红枣黑豆炖鲤鱼	245
皮肤癌	246
银耳樱桃粥 / 西红柿菠菜玉米汤 ..	248
胡萝卜西瓜汁 / 绿茶拌豆腐 / 当归红枣小米糊	249
白血病	250
当归大米粥 / 豆渣玉米馒头	252
木瓜芒果汁 / 白萝卜排骨汤 / 荸荠豆浆饮	253

附录

不适症状饮食调养方

疼痛时调养方	254
三七桃仁瘦肉汤 / 金橘绿茶饮 / 乌贼骨猪肉粥	254

失眠调养方	255
银耳鹌蛋羹 / 牛奶炖花生	255
心情抑郁调养方	255
佛手猪肝汤 / 郁金抗癌茶	255



第一章 癌症 并不可怕

雾霾天、食品添加剂、不清洁的水，以及巨大的生活压力、积劳成疾的身体……种种不健康的生活方式和污染严重的生活环境使得癌症离我们越来越近。有统计表明，全国每分钟就有 6 人被确诊为癌症，每天有 9500 多人成为癌症患者，每七八人中就有一人死于癌症。

现在，您还觉得癌症离您很遥远吗？面对来势汹汹的癌症，我们应该做些什么呢？