

写给癌症病人的饮食指导书

改变『癌状态』从『吃』开始

《养生堂》《健康之路》

《生活大调查》《聚健康》等栏目主讲专家

《状态疗法》创始人

李忠教授谈：

癌症病人 应该这么吃

李忠◎编 著

50 种抗癌功效食材

160 余道癌症调养食谱

针对癌症治疗和调养的各个阶段

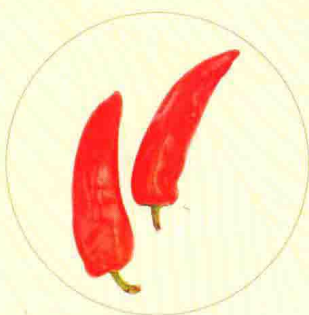
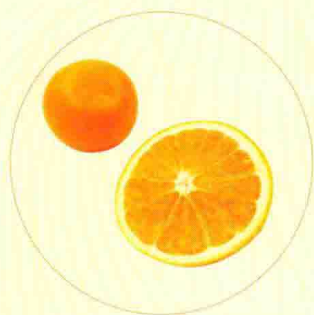
中国医药科技出版社



李忠教授谈：

癌症病人 应该这么吃

李 忠 编著



中国医药科技出版社

内 容 提 要

癌是一种状态，正确的饮食可以帮助我们改变“癌状态”，抗击癌症。本书介绍了几十种抗癌的食材和药食两用的抗癌中药，以及美味、实用的代表菜谱。手术、化疗、放疗等不同治疗阶段的癌症患者，都可从书中找到相应的饮食调养方案，常用的食材巧妙烹调成美食，患者食之就能有效缓解疼痛、食欲不振、失眠等癌症不适症状。希望患者和家属通过本书能了解吃对抗癌的重要性，并通过吃对吃好，充分发挥食物的抗癌功效。

图书在版编目（CIP）数据

李忠教授谈：癌症病人应该这么吃 / 李忠编著. —北京：中国医药科技出版社，2018.2

ISBN 978-7-5067-9675-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 260972 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 锋尚设计

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010-62227427 邮购：010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710 × 1000mm $1/16$

印张 $13\frac{1}{4}$

字数 222 千字

版次 2018 年 2 月第 1 版

印次 2018 年 2 月第 1 次印刷

印刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9675-0

定价 39.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话：010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

Preface

用“吃”改变癌状态

近年来，我们对于癌症的认识发生了巨大的改变，在对癌症发生、发展和治疗的真相有了越来越多科学性的了解后，我们不会再“谈癌色变”。每个人身体里都有癌细胞，当人体内部五脏六腑之间平衡的状态被打破时，细胞内外阴阳失和，阳气不能内固，就会导致癌瘤的形成。

得了癌，其实不用害怕，一方面我们应该积极地去治疗、控制它，另一方面，改变身体内的“癌状态”至关重要。“民以食为天”，吃的食物不好或者饮食习惯不良是导致“癌状态”形成的一个重要因素，因此，要想改变“癌状态”，也要从“吃”来入手。

得了癌症该吃什么？哪些家常食材和药食两用食材可以帮助身体对抗癌细胞？在手术、放疗和化疗等治疗期间该如何吃？有哪些可以缓解疼痛、失眠、食欲不振等癌症不适症状的饮食调理方法？在癌症治疗和康复期是否吃对了？本书中会详细介绍这些能改变“癌状态”的吃法，从食材的选择到烹调方法，从食物的有效抗癌成分到药膳的配伍使用，易查易学，希望能帮助更多的癌症病人用饮食来改变身体的“癌状态”，恢复平衡的健康状态。

李 忠

2017年9月





目录

Contents



PART 1

如何选对抗癌食材

小米

健脾胃、补肾气抑制癌症发展.....002

玉米

赖氨酸遏制癌症发展005

红薯

膳食纤维保护肠道，防癌变008

黄豆

抗氧化能力强，抑制癌细胞增殖011

白菜

营养丰富，提升免疫力014

卷心菜

异硫氰酸盐和吲哚类化合物是
癌细胞的天然抑制剂017

菜花

萝卜硫素诱发癌细胞凋亡020

白萝卜

芥子油抗癌效果好023

西红柿

强抗氧化剂番茄红素
激活体内免疫系统026

茄子

龙葵碱抑制消化系统癌细胞增殖029

辣椒

多种抗氧化剂增强免疫力，
预防癌症复发032

胡萝卜

胡萝卜素增强免疫力，
抑制癌细胞生长035

芦笋

硒元素阻止癌细胞生长，
抑制致癌物生成038

洋葱

有机硫化物和硒元素
有效对抗癌细胞041



菠菜

多种维生素强化机体抗癌力 044

芥菜

延胡索酸、二硫酚硫酮

提升细胞抗癌能力 047

南瓜

维生素C、胡萝卜素防止

致癌物形成，增强免疫力 050

香菇

香菇多糖激活免疫系统，

提高抗癌力 053

猴头菇

多糖和多肽类物质增强抗癌力 056

木耳

木耳多糖增强核酸、

蛋白质代谢，提高抗病力 059

大蒜

大蒜素抑制癌细胞生长，

加强免疫细胞活性 062

生姜

提取液抑制癌细胞活性，

缓解放化疗副作用 064

鳕鱼

提高机体免疫力有效抗癌 067

牡蛎

锌和硒增强免疫细胞功能 070

海带

岩藻多糖诱导癌细胞凋亡，

双向调节免疫力 072

海参

黏多糖阻止癌细胞生长和转移 075

苹果

类黄酮物质降低癌症发病率 078

猕猴桃

阻断致癌物形成，

阻止癌细胞转移和扩散 080

草莓

鞣花酸抗癌活性高 082

葡萄

白藜芦醇抑制癌细胞生长，
诱导癌细胞凋亡085

山楂

牡荆素阻断致癌物形成，
抑制癌细胞增殖087

香蕉

激活体内白细胞，抑制致癌物形成 ...089

牛奶

增强免疫力，保护消化系统黏膜092

蜂蜜

咖啡酸苯乙酯
抑制癌细胞生长、扩散094



如何吃对药食两用的抗癌中药

人参

人参皂苷诱导癌细胞凋亡097

冬虫夏草

虫草多糖多方面
提高机体抗癌能力100

当归

提高免疫力，
增强正常细胞抗癌能力102

黄芪

黄芪多糖促进免疫细胞活化，
杀伤癌细胞105

鱼腥草

鱼腥草素增强免疫细胞活性，
抑制癌细胞生长107

半枝莲

半枝莲素抑制癌细胞增殖110

茯苓

茯苓多糖抑制癌细胞生长，
激活免疫细胞活性112

白术

白术挥发油抑制癌细胞生长，
提高免疫力114



补骨脂

多种抗癌成分清除自由基，
防止细胞癌变..... 116

鸡血藤

诱导癌细胞凋亡，
抑制癌细胞生长，升高白细胞..... 118

藤梨根

杀伤癌细胞，提高免疫力，
对抗消化系统癌症..... 120

枸杞

枸杞多糖增强机体免疫力，
加强对抗癌药的敏感性..... 122

百合

多种生物碱增强单核细胞吞噬能力，
升高白细胞..... 124

山药

山药多糖增强机体免疫功能..... 128

薏苡仁

阻止癌细胞分裂，
诱导癌细胞凋亡..... 131

大枣

三萜类化合物抑制
癌细胞增殖和转移..... 134



PART

3

癌症治疗期间的饮食调养

手术前，加强营养储备..... 138
手术后，循序渐进恢复快..... 141
化疗前，补益气血，增强体质..... 145

化疗中，按不同反应选择饮食..... 148
化疗后，新鲜食物助元气..... 151
放疗期间，养阴生津..... 154

PART 4

缓解癌症不适症状的饮食调理

疼痛.....	159
食欲不振.....	161
失眠.....	164
心情抑郁.....	167

便秘.....	169
贫血.....	172
脱发.....	175

PART 5

吃，对抗癌的重要性



食疗是最重要的康复疗法	179
保证膳食平衡才能有效抗癌	179
抗癌需要五色食物合理搭配	181
了解食物的性味才能真正 发挥其抗癌功效	183
癌症病人服用中药时该怎么吃	185
康复期的营养饮食巧安排	186

饮食调理还要顺应四季变化	188
癌症康复中切勿滥补	190
癌症病人该怎么补	191
视病情不同而忌口	192
抗癌药膳助康复	194
改变不良饮食习惯预防癌症复发	201

PART 1

如何选对 抗癌食材



小米



健脾胃、补肾气抑制癌症发展

小米又称粟米，味甘咸，性凉，入肾、脾、胃经，具有健脾和胃、补益虚损、和中益肾之功效。

《本草纲目》中说，小米“煮粥食，益丹田，补虚损，开肠胃”。小米最主要的功效就是补脾胃、补肾气。很多癌症的发生都与脾胃不和、肾气不足有关。小米是黄色的，黄色入脾；小米味甘而咸，甘味入脾，咸味入肾。所以，小米特别适宜癌症病人健脾和胃、补益肾气。

患有白血病、乳腺癌的人，血液中的锌含量往往比较低，小米中含有大量的锌，可有效补充癌症病人体内的锌。小米中含有硒元素，具有防止癌细胞转移的作用，有助于癌症病人在康复期预防癌症的复发和转移。小米中的锰元素还能有效保护前列腺、子宫、乳腺等性腺器官，抵御癌细胞的侵袭。

怎么吃

小米可以煮粥、煮饭或者磨成小米面蒸着吃，以煮粥吃最好，易于消化，而且可以与多种粗粮等食材搭配，做成不同风味的粥。小米粥中的米油滋补力甚好，《随息居饮食谱》中提到“米油可代参汤”，可见其大补元气的作用。

一定要选用新鲜的小米，存放过久的小米不仅营养成分大打折扣，而且还可能受到霉菌及其毒素的污染，对人体健康有害。



红薯小米粥

材 料

红薯、小米各50克。

做 法

- ① 将红薯去皮，洗净，切成小丁备用。
- ② 小米洗净，与红薯丁一同放入锅中，加适量清水煮粥。
- ③ 大火烧开后转小火，20~30分钟煮至粥黏稠即可。



小米鸡蓉羹

材料

小米50克，鸡胸肉100克，鸡蛋1个，葱末、盐、胡椒粉、水淀粉各适量。

做法

- ① 将鸡胸肉洗净后切粒，与打散的鸡蛋拌匀，静置10分钟，焯烫2分钟捞出；小米洗净备用。
- ② 锅置火上，倒油烧热，倒入葱末炒香，加入适量水，放入小米，大火烧沸后转小火煮至九成熟，下入鸡肉粒煮熟，加入水淀粉、盐和胡椒粉拌匀即可。

小米红豆粥

材料

小米、红豆各50克，大米30克。

做法

- ① 将红豆洗净，用清水浸泡4小时，再蒸1小时，至红豆熟烂；小米和大米分别洗净，大米用水浸泡30分钟。
- ② 锅中倒入适量水，大火烧开后，加入小米和大米煮沸，转小火熬煮至粥稠。
- ③ 将熟烂的红豆倒入粥中煮沸，搅拌均匀即可。





玉米

赖氨酸遏制癌症发展

玉米味甘，性平，入胃、肾经，具有调中开胃、益肺宁心、清湿热、利肝胆等功效。

玉米中的赖氨酸和镁元素，能抑制癌细胞的形成和生长，并促其排出体外，遏制癌症的发展，而且赖氨酸还能减轻和抑制抗癌药物的副作用。

玉米中含有很强的抗氧化剂——谷胱甘肽和硒元素，使致癌物质失去活性，并促进其排出体外，有效预防癌症的复发和转移发展。

玉米的麸质中含有大量的膳食纤维，能促进肠道蠕动，加速粪便排泄，促使致癌物和其他毒素及时排出体外，减少大肠癌的发生。



玉米可以直接煮食、榨汁，也可与其他食材炒食，还能磨成粉做面食或熬粥吃。鲜玉米榨汁喝，其抗癌防癌营养素流失少，抗氧化作用较强，可有效对抗癌症。



玉米奶茶

材 料

玉米100克，牛奶250毫升，红糖适量。

做 法

- ① 将玉米洗净后剥粒，捣烂成泥糊状，放入锅中，加适量清水，小火煮30分钟。
 - ② 过滤取汁，加入牛奶、红糖，再煮至沸腾即可。早晚各一次，温服。
- 适用于消化道癌症病人及术后放疗、化疗时滋补调养。



排骨炖玉米

材料

玉米1个，排骨500克，平菇60克，葱花、姜丝、盐、酱油、红糖各适量。

做法

- ① 将玉米切成厚块，排骨洗净切块，平菇洗净后撕成小块。排骨和平菇分别放入沸水中焯一下，备用。
- ② 锅中放油，烧热，加入红糖，炒至红亮后放入排骨快速翻炒，然后加水炖煮，放入葱花、姜丝。
- ③ 排骨炖至八分熟，放入玉米、平菇，肉炖熟后加盐、酱油调味即可。



玉米红豆饭

材料

红豆、玉米碎、大米各25克。

做法

- ① 将红豆、玉米碎、大米分别洗净，大米用水浸泡30分钟，玉米碎和红豆各浸泡4小时。
- ② 将泡好的玉米碎和红豆倒入锅中煮开，约15分钟后加入大米煮成饭。

