

三大病

饮食疗法

SANDABING
YINSHILIAOFA

——癌症·乙肝·糖尿病防治问答

主 编：黎文献

副主编：黎国昌 冯天保

癌

乙

糖

广东省出版集团
广东经济出版社

三大病

饮食疗法

——癌症·乙肝·糖尿病防治问答



癌

乙

糖

主 编：黎文献

副主编：黎国昌 冯天保

广东省出版集团
广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

三大病饮食疗法: 癌症、乙肝、糖尿病防治问答 / 黎文献主编, 黎国昌, 冯天保副主编. —广州: 广东经济出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-5454-0303-9

I. 三… II. ①黎…②黎…③冯… III. ①癌—食物疗法—问答②乙型肝炎—食物疗法—问答③糖尿病—食物疗法—问答
IV. R247.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 143759 号

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 11~12 楼)
经销	广东新华发行集团
印刷	佛山市浩文彩色印刷有限公司 (南海区狮山科技工业园 A 区)
开本	787 毫米×1092 毫米 1/32
印张	7.25
字数	150 000 字
版次	2009 年 9 月第 1 版
印次	2009 年 9 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 978-7-5454-0303-9
定价	15.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 38306055 38306107 邮政编码: 510075

邮购地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 37601950 邮政编码: 510075

营销网址: <http://www.gebook.com>

广东经济出版社常年法律顾问: 何剑桥律师

• 版权所有 翻印必究 •



前言

身体健康是人们的良好愿望和追求。随着社会的发展和进步，人民生活水平日益改善，如何防治疾病，提高健康水平是人们普遍关心的热门话题。中医学“未病先防，既病防变”的“治未病”思想对防治疾病，提高健康水平具有积极的意义。

合理的平衡营养饮食是保证身体健康的物质基础。医食同源，自古以来饮食疗法一直是中医学防治疾病的重要手段，特色鲜明，具有深厚的历史沉淀和广泛的群众基础。五谷杂粮、新鲜蔬果、中药草药、家禽蛋肉等，经适当的配伍、烹饪，都可以成为防病治病的良方。

原广州中医药大学副教授黎文献退休后移居美国，在北美致力于介绍与推广中医药科学文化，在纽约等地进行了多场普及中医药健康知识讲座，反响热烈，广受欢迎。本书是在黎副教授讲稿的基础上加以整理而成。

癌症、乙肝、糖尿病是临床常见的三大疾病，病程绵长，严重威胁人们的身体健康。本书以问答形式回答读者一些需要了解和关心的癌症、乙肝、糖尿病防治热点问题，并介绍癌症、乙肝、糖尿病的日常保健食物、中（成）药、验方等，文字叙述简洁，语言通俗易懂。



目 录

前言	1
----------	---

第一章 癌症防治问答与饮食疗法

第一节 癌症防治问答	3
------------------	---

1. 如何增强免疫力	3
2. 癌症与自由基有何关系	3
3. 微量元素与防癌有何关系	4
4. 食鱼油可防癌吗	5
5. 膳食纤维可防癌吗	5
6. 维生素可防癌吗	5
7. 蔬菜水果可防癌吗	6
8. 哪些食物可能致癌	6
9. 高脂饮食会致癌吗	8
10. 黑色锅垢会致癌吗	8
11. 防癌饮食为什么要“以素为主，荤素搭配”	8
12. 饮食防癌“十一要”是什么	9
13. 食物为什么能防癌	10
14. 食物为什么有抗化学致癌物的功效	10
15. 食物为什么能控制失控的细胞生长	11



三大病饮食疗法

16. 食物为什么能限制肿瘤的营养和生长 11
17. 减少患癌有哪三个要点 12
18. 癌症与饮食的关系大吗 12
19. 我们应该怎样“吃” 13
20. 世界癌症基金会的饮食预防癌症 14 种方法
是什么 13
21. 我国防癌膳食的建议有哪些 14
22. 炒菜时怎样防癌 15
23. 为什么不提倡老火熬汤 16
24. 为什么说果蔬沙拉好处多 16
25. 为什么食咸鱼（咸鱼）易患鼻咽癌 17
26. 没有腌透的咸菜能不能吃 17
27. 喝豆浆有哪五忌 18
28. 为什么多吃鸡蛋能防癌 18
29. 为什么多吃猪血能防癌 19
30. 专家为何建议少吃红肉 19
31. 肉食中残留的合成激素会不会致癌 20
32. 隔夜炒好的蔬菜应少吃吗 21
33. 为什么不能生吃鱼、虾 21
34. 常吃鸡、鸭屁股会致癌吗 22
35. 多糖类食物为何能抗癌 22
36. 蔬菜为什么不能在冰箱里久放 23
37. 常饮电热饮水机的水为何对防癌不利 23
38. 为什么常吃烫食易得口腔、食道癌 24
39. 为什么鲜肉反复冷冻易生致癌物 24
40. 为什么经常吃夜宵容易患胃癌 24



41. 味精会不会致癌	25
42. 为什么食谱常变有助防癌	25
43. 微波炉有防癌功效吗	26
44. 鲜果、鲜菜汁为什么称为人体的清道夫	27
第二节 癌症防治食物	28
1. 番薯（红薯、地瓜）	28
2. 芦荟	28
3. 芦笋（龙须菜）	29
4. 菜花（花椰菜）	29
5. 卷心菜（洋白菜、包心菜、椰菜）	29
6. 芹菜	30
7. 茄子	30
8. 甜椒	30
9. 胡萝卜	31
10. 芥菜	31
11. 番茄（西红柿）	31
12. 葱（青葱）	32
13. 绿茶	32
14. 橄榄油	33
15. 薏苡仁	33
16. 黄豆	33
17. 鲍鱼	34
18. 海参	34
19. 带鱼	34
20. 泥鳅	34
21. 水鱼	35



三大病饮食疗法

22. 乌龟	35
23. 鱼鳔	35
24. 鲨鱼	35
25. 猴头菇	35
26. 香菇	36
27. 银耳	36
第三节 防癌药膳	37
1. 香菇豆腐饭	37
2. 薏苡仁莲子粥	37
3. 莲子人参汤	38
4. 山参丹麦甲鱼	38
5. 大蒜炖生鱼	38
6. 归参焖鳊鱼	39
7. 香菇蒸鲤鱼	39
8. 夏枯草海带煲猪瘦肉	40
9. 薏苡仁粳米鸡	40
10. 紫皮蒜	41
11. 三豆饮	41
12. 无花果炖瘦肉	41
13. 姜汁牛奶	42
14. 牛奶蜂蜜饮	42
15. 米汤冰糖慈姑糊	43
16. 参芪杞子炖品	43
17. 双耳猪肺汤	43
18. 罗汉果煲猪肺	44
19. 雪梨煲鱼腥草	44



20. 鸡蛋三七汤	45
21. 鳝鱼杂烩	45
22. 花旗参肉汤	45
23. 莲鹤双花露	46
24. 石上柏瘦肉汤	46
25. 参须清热茶	47
26. 银耳莲子羹	47
27. 马蹄薤菜汤	48
28. 薏苡仁槐莲汤	48
29. 牡蛎肉海带丝汤	48
30. 杞子猪肉甲鱼汤	49
31. 银耳清润汤	49
32. 鸽肉大枣饭	50
33. 鲜鱼豆腐汤	50
34. 参须炖汤	50
35. 灵芝煲草龟	51
36. 黄芪杞子炖甲鱼	51
37. 淮杞炖鸡肉	52
38. 橄榄罗汉果饮	52

第二章 乙肝防治问答与饮食疗法

第一节 乙肝防治问答	55
1. 肝脏的位置和生理功能是怎样的	55
2. 肝脏的再生能力强吗	57
3. 病毒性肝炎临床如何分类	57



三大病饮食疗法

4. 乙型肝炎常见的感染传播途径有哪些 58
5. 乙肝带菌者预后如何 60
6. 肝功能化验检查项目有哪几种 60
7. 乙肝治疗为何应以抗病毒为主 60
8. 治乙肝病为何要坚持 62
9. 慢性乙肝保健如何做到三分治七分养 63
10. 慢性乙肝大三阳、小三阳是否需要采取治疗
..... 64
11. 为什么说良好的心情是治疗乙肝的秘诀 65
12. 邓铁涛教授谈乙肝如何治疗 66
13. 硒为何有增强免疫、保肝护肝功能 67
14. 乙肝患者如何用药 69
15. 乙肝患者盲目追求“转阴”为何极易
上当 70
16. 乙肝表面抗原在患者体内存在的时间有多长
..... 71
17. 如何正确看待乙肝病情发展“三部曲” 72
18. 乙型肝炎病毒标志物的含义是什么 75
19. 什么是“大三阳”、“小三阳” 76
20. “大三阳”是否病情很严重 76
21. 检查结果“大三阳”、“小三阳”，谁重谁轻
..... 76
22. “小三阳”需要治疗吗 78
23. “大三阳”如何转归 78
24. 何为无症状 HBeAg 携带者 79
25. 临床上有无转阴特效药 80



26. 无症状 HBsAg 携带者要不要接种乙肝疫苗, 如何进行自我保健 80
27. 如何区别对待乙肝表面抗原阳性患者 81
28. 乙肝病毒表面抗原携带者平时应注意哪些事项 82
29. 乙肝患者能否结婚生育 84
30. 乙肝患者能过性生活吗 84
31. 乙肝病毒能通过父亲传播吗 85
32. 何为“双阳孕妇”, 其应如何进行免疫 85
33. 孕妇是乙肝无症状感染者, 新生儿该如何进行免疫和喂养 86
34. 小儿病毒性乙肝治疗应注意什么 86
35. 如何认识乙肝的误区 87
36. 乙肝疫苗有必要3年接种1次吗 89
37. 如何认识慢性乙肝的治疗 90
38. 病毒性肝炎患者都需要干扰素治疗吗 91
39. 哪些患者不宜使用干扰素治疗 92
40. 乙肝病毒携带者如何做好“自治”与“外援”双管齐下 92
41. 如何确定慢性乙肝的治疗对象、治疗时机 92
42. 病毒性肝炎如何进行康复调摄 94
43. 如何解读乙肝病毒血清标志物的乙肝两对半临床意义 96
44. 乙肝治疗有哪些宜忌 99
45. 乙肝患者饮食有哪些原则 100



三大病饮食疗法

46. 肝炎患者饮食如何进行荤素搭配 101
47. 肝炎患者的饮食有哪些禁忌 103
48. 蜂胶对乙型肝炎有疗效吗 104
- 第二节 乙肝防治食物 106
1. 牛奶 106
2. 鸡蛋 107
3. 鱼 108
4. 泥鳅 108
5. 鲫鱼 108
6. 鲤鱼 109
7. 红薯 109
8. 鸡肉 110
9. 兔肉 110
10. 猕猴桃 110
11. 番茄 111
12. 蘑菇、香菇 111
13. 马铃薯 112
14. 蜂蜜 112
15. 黄豆 113
16. 胡萝卜 113
17. 大枣 114
18. 云芝 114
19. 苦荚菜 115
20. 越橘 115
21. 水飞蓟 116



第三节 乙肝药膳	117
1. 茵陈粥	117
2. 五味虎杖蜜	117
3. 萝卜炒肝片	117
4. 大枣柑橘饮	118
5. 大枣瘦肉汤	118
6. 赤小豆花生饮	119
7. 陈皮山药鸭	119
8. 加味车前叶粥	119
9. 枸杞山药鳖甲汤	120
10. 银耳莲子蛋汤	120
11. 银耳粥	121
12. 银耳杞子里脊汤	121
13. 香菇木耳汤	121
14. 香菇烩肚丝	122
15. 软炸鲜蘑菇	122
16. 茵陈公英粥	123
17. 茯苓大枣粥	123
18. 丹参田鸡汤	124
19. 山药桂圆炖甲鱼	124
20. 泥鳅炖豆腐	124
21. 泥鳅粉	125
22. 猕猴桃田基黄汁	125
23. 鲫鱼赤豆汤	125
24. 大枣花生糖水	126
25. 带鱼女贞饮	126



三大病饮食疗法

第四节 辅助治疗乙肝验方	127
1. 董氏抗乙肝 I 号	127
2. 董氏抗乙肝 II 号	127
3. 董氏抗乙肝 III 号	128
4. 董氏抗乙肝 IV 号	128
5. 清热解毒冲剂	129
6. 八子养肝汤	129
7. 清热解毒汤	130
8. 乌鸡四黄汤	130
9. 乙肝灵汤	131
10. 肝炎 II 号	131
11. 枝莲柴胡汤	132
12. 乙肝饮	132
13. 蚂蚁乙肝宁	133
14. 固本方	133
第五节 辅助治疗乙肝中成药	134
1. 苦参碱注射液	134
2. 茵栀黄注射液	134
3. 猪苓多糖注射液	135
4. 云芝肝泰胶囊	135
5. 乙肝解毒胶囊	135
6. 乙肝扶正胶囊	135
7. 鸡骨草肝炎丸	136
8. 大黄蛰虫丸	136
9. 肝复乐片	137
10. 五酯片	137



11. 益肝灵片	137
----------------	-----

第三章 糖尿病防治问答与饮食疗法

第一节 糖尿病防治问答	141
-------------------	-----

1. 什么叫1型、2型糖尿病	141
2. 糖尿病的诱因有哪些	141
3. 什么是空腹血糖和餐后2小时血糖	142
4. 糖尿病血糖控制有哪些标准	142
5. 口服降糖药降血糖的主要作用过程是什么	143
6. 降血糖的激素是什么	143
7. 高纤维素饮食对防治糖尿病有何意义	143
8. 微量元素缺乏会给胰腺带来什么损害	145
9. 怎样正确对待糖尿病的“饥饿”与“饱腹”感	145
10. 服降糖药就可以不控制饮食吗	146
11. 糖尿病患者宜不宜喝咖啡	146
12. 糖尿病患者吃“干饭”好还是吃“稀饭”好	147
13. 2型糖尿病患者能否喝蜂蜜	147
14. 糖尿病患者饮水要限制吗	147
15. 糖尿病患者不吃饭怎么血糖还高	148
16. 糖尿病患者的餐次应如何安排	148
17. 糖尿病患者为什么要控制饮食	149
18. 餐后高血糖如何处理	149



三大病饮食疗法

19. 糖尿病患者节假日应注意什么 149
20. 糖尿病有哪些保健方法 150
21. 糖尿病患者如何选用蔗糖代用品 151
22. 糖尿病患者为何需多饮水 152
23. 糖尿病患者可不可以喝粥 153
24. 糖尿病患者饮食治疗十大原则是什么 154
25. 糖尿病患者感冒时的血糖会升高吗 154
26. 糖尿病肾病患者蛋白质如何摄入 154
27. 南瓜是否有降糖的作用 157
28. 一个错误的传说为何蒙了我们多年 159
29. 荔枝有降血糖作用吗 161
30. 苦瓜能治疗糖尿病吗 162
31. 糖尿病患者如何选择吃水果 162
32. 蜂胶对糖尿病患者有哪些保健作用 164
33. 糖尿病患者为何宜少食多餐 166
34. 糖尿病患者是否可以饮酒 167
35. 糖尿病患者饮食的“六个不要”是什么
..... 167
36. 糖尿病饮食口诀是什么 169
37. 常用糖尿病术语英文缩写有哪些 170
38. 碳水化合物为何不宜控制过严 171
39. 糖尿病患者的脂肪摄入量为何要减少 172
40. 蛋白质的供应量为何要充足 173
41. 糖尿病患者为何要进行适量的体育运动 ... 173
42. 如何按压脚部反射区防治糖尿病 174



第二节 糖尿病防治食物	175
1. 苦瓜	175
2. 南瓜	175
3. 空心菜	176
4. 洋葱	176
5. 芦笋	177
6. 番薯叶 (红薯叶)	177
7. 胡萝卜	177
8. 白萝卜	178
9. 兔肉	178
10. 黄鳝	179
11. 泥鳅	179
12. 猪横利 (猪脾)	179
13. 鲫鱼	180
14. 柚子	180
15. 菠萝	180
16. 樱桃	181
17. 西瓜	181
18. 草莓	181
19. 罗汉果	181
20. 小米 (粟米)	182
21. 黄豆和豆浆	182
22. 荞麦	182
23. 赤小豆	183
24. 黑芝麻	183
25. 黑豆	183