

食疗与治疗一样,若欲取得良好疗效,应当注重因病、因人而异。因为不同的病,与饮食关系不一样!生活中,很多患者得了癌之后,不知道该如何调理饮食,盲听盲从,盲目乱补,存在很多认识误区,由此而引发的悲剧不胜枚举。那么,癌症患者在治疗、康复过程中应该“怎么吃”呢?中华医学会理事兼心身医学分会主任委员、上海中医药大学博士生导师何裕民教授和上海中医药大学营养学教研室主任孙丽红,与大家分享饮食抗癌新观点。

癌症与饮食关系密切,癌不同,吃法也不同

得了癌 怎么吃 不得癌



肺癌:调养始自饮食

众所周知,肺癌是全世界最常见的癌症,其中大约3/4的病例为男性。它是高收入国家最常见的疾病,目前该疾病在一些低收入的国家也呈上升趋势。目前,肺癌已位居我国癌症死因的首位。据中国疾病预防控制中心统计,从1973年到2006年的33年间,我国肺癌发病人数上升了465%。而合理膳食,注意营养物质的平衡摄取,则是防治肺癌、降低肺癌死亡率的有效途径之一。

病从口入——吸烟是诱发肺癌主因

有研究显示,全世界大部分国家90%的肺癌是由吸烟引起的,我国的肺癌高发就与我国的烟民太多有关。同样发病,吸烟者癌症的发病要比不吸烟者早8年。越早开始吸烟,肺癌发病率与死亡率就越高。长期吸烟者的肺癌发病率比不吸烟者高10至20倍,喉癌发病率高6至10倍,食管癌高4至10倍,胰腺癌高2至3倍,膀胱癌高3倍。

另外,被动吸烟也会导致肺癌的发生,这也是女性发生肺癌的原因之一。有研究显示:一些与吸烟者共同生活的女性,患肺癌概率比常人多出6倍。因此,有时在一个家庭中,虽然抽烟的人只有一个,但是患肺癌的却不止一人。

可以说,吸烟是导致肺癌的主要原因,只要尽早停止吸烟,90%的肺癌都可以得到预防。如果吸烟率逐年下降,那么若干年后,癌症特别是肺癌的发生率和死亡率就会随之下降。

饮食标准

研究证实,少吃高脂肪食物,多吃蔬菜和水果等植物性食物,戒烟限酒,采取积极健康的生活方式等措施,肺癌是可以预防与控制的。

食疗有方——银杏红枣粥

材料:银杏25克、红枣20枚、糯米50克。
做法:将银杏、红枣、糯米共煮成粥。
功效:早晚空腹食用,有解毒消肿的作用。

胰腺癌:大半是吃出来的病

胰腺癌让人闻之“色变”,被国际外科界列为“21世纪的顽固堡垒”、“癌中之王”,是一种极为凶险、高度恶性的消化道肿瘤。近年来,随着人们生活水平的不断提高,一些国家(包括我国)人们的饮食结构向高蛋白、高脂肪、高胆固醇、低纤维素方向改变,胰腺癌的发病率在不断提高。有调查资料显示:中国胰腺癌发病率原来仅占常见恶性肿瘤的1%左右,而现在已成为我国肿瘤发病率近期升高最快的恶性肿瘤之一。而且这种凶险的疾病正日益呈现年轻化的趋势。胰腺癌发病的高峰年龄段整整提前了近20岁,由10年前的平均60岁提前至现在的40岁左右。

病从口入——甲鱼“补”丢了性命

人们常常以讹传讹,误认为癌症患者体虚,需补,而补食野生甲鱼最好。其实,此言大谬也。在临床上,有许多例胰腺癌患者,因摄入过量这些食物后诱发胃脘(胰腺)痛,甚至2至3小时后出现黄疸而病情恶化的。

吃甲鱼吃出问题来的,不仅仅是胰腺癌,也包括其他癌症,特别是消化道肿瘤。所以,必须管好嘴。从现代认识来看,这类食物刺激了消化生理机制,短期内诱使胆道和胰腺分泌亢进。因癌肿关系,局部本身又存在着某些不畅通,以致诱发胰体分泌的消化酶自体消化或梗阻,促使病情骤变,趋于恶化。因此,对于这类患者,饮食调整是关键。

大闸蟹似毒蝎

众所周知,南方人很喜欢吃大闸蟹。螃蟹是蛋白质的,更不要说它是寒性的,高蛋白很容易引起胆汁和胰腺分泌急速剧增,本身消化道有病变的很可能引发消化道疼痛,最后可能送命。

胰腺癌患者饮食一定要以清淡为宜,少量多餐,油腻之物一定要控制,尽可能不要一次性加重胃肠、胰腺的负担。增加新鲜蔬菜和水果摄入,摄取营养均衡的饮食,并注意保持正常体重,则可降低胰腺癌危险性。

饮食标准——桑菊枸杞饮

材料:桑叶、菊花、枸杞子各9克,决明子6克。

做法:将上述四味药用水煎熟,代茶饮,可连续服用。

功效:有清肝泻火、利胰腺的作用。

肝癌:康复,从吃开始

肝癌是世界上第六位最常见的癌症,在中等和低收入国家中较为普遍。我国是肝癌大国,据估计全世界几乎有一半的肝癌在我国。肝癌在癌症死因中位居第三位,肝癌引起的死亡约占全部癌症死亡的9%。

肝癌与吃的关系密切。有权威研究结论表明,中国人肝癌的高发与吃的不妥休戚相关;肝癌的治疗与康复,同样与吃有关。可以说:不学会合理、科学地吃,肝癌患者就无法获得长期而真正的康复。

病从口入——酒精最伤肝

《黄帝内经》提出,饮酒应适可而止,切不可“以酒为浆”。有许多来自东北等北方的肝癌患者中,男性患者几乎无一例外都是好酒的,且往往是烈性白酒。酒精对肝的损伤是非常明确的,可以说在北方,酒精性肝损伤是肝癌高发的最主要原因之一。酒精性肝癌患者一般都有乙肝基础,乙肝基础上酒精伤肝,加重了肝癌的发生发展。现代人工作强度大、压力大,再加之过量饮酒,对肝的损伤更为严重。

黄曲霉毒素是“元凶”

黄曲霉素的毒性很强,其中黄曲霉毒素(AFB1)的毒性和致癌性最强,比氰化钾大100倍。黄曲霉毒素污染可发生在多种食品上,其中以玉米和花生的污染最为严重。

黄曲霉毒素具有耐热的特点,裂解温度为280℃,几乎不溶于水。大家知道,我们家庭的烹调食物温度,一般不会达到280℃的高温。也就是说,当粮油作物发生霉变时,通过一般常用的洗涤烹调方法,是难以祛除其所含的黄曲霉毒素的。当家庭中发生花生和粮油等作物出现霉变的情况,我们要坚决放弃食用。

饮食标准

肝癌患者消耗大,平时应当注意补充蛋白质、维生素、矿物质,但切忌短期内大量食用高蛋白食物,以防血氨浓度急剧上升,造成肝昏迷。肝癌患者肝损明显,解毒功能下降,要严格禁烟、酒和辛辣食物。有黄疸时禁脂肪和油腻食物。腹腔积液时,要限制盐的摄入。

食疗有方

材料:新鲜佛手,或加新鲜香橼。

做法:切成小片,以糖腌渍1周后食用。

功效:用于有恶心、呕吐症状的肝癌患者。
(深晚)

