

<<饮食营养与肿瘤预防和康复>>

图书基本信息

书名：<<饮食营养与肿瘤预防和康复>>

13位ISBN编号：9787535767127

10位ISBN编号：7535767125

出版时间：2011-11-01

出版时间：湖南科技出版社

作者：胡小翠，梁剑平 编

页数：125

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<饮食营养与肿瘤预防和康复>>

### 内容概要

《饮食营养与肿瘤预防和康复》主要针对广大肿瘤病友及其亲属，期望能在饮食营养方面给予一些实用性的指导；也可作为医务人员的参考用书。

《饮食营养与肿瘤预防和康复》分为上、下两篇。

上篇预防篇介绍与肿瘤发病相关的饮食营养知识，通过合理营养，平衡膳食，尽量减少肿瘤的发生。

下篇康复篇介绍了两个方面的内容：一是一般性饮食营养知识，如肿瘤饮食营养治疗原则；饮食宜忌；手术、化疗、放疗期间的饮食营养知识；糖尿病的营养治疗；各类常见饮食的食物内容及食谱举例；抗癌食物、食疗药膳等。

二是常见肿瘤（如肺癌、胃癌、肠癌、肝癌、乳腺癌等）的饮食营养知识及药膳食疗举例。

书中未涉及的病种请参阅一般知识中的相关内容。

在附录部分，详细解读了《中国居民膳食指南2007》和《中国居民平衡膳食宝塔》的有关内容，科学应用这些知识，坚持合理营养及健康的生活方式，对预防心血管病、肿瘤、糖尿病等慢性疾病非常有益。

## <<饮食营养与肿瘤预防和康复>>

### 作者简介

胡小翠，女，1964年5月生，湖南衡阳县人，本科学历，医学营养专业毕业，副主任营养师。1984年参加工作，一直在湖南省肿瘤医院营养科从事临床营养工作。

湖南省营养学会常务理事，湖南省药膳食疗研究会常务理事，湖南营养师协会副会长。

擅长营养教育讲座、营养咨询、营养会诊、营养配餐、肠内、肠外营养支持、糖尿病营养治疗及健康教育、医疗健康咨询等工作。

发表论文10余篇，科普文章数十篇。

梁剑平，男，1962年生，湖南长沙市人，硕士研究生学历，临床医学专业毕业，主任医师，湖南省肿瘤医院业务副院长，湖南省营养学会副会长。

1984年参加工作，在湖南省肿瘤医院胸外科工作。

擅长胸部肿瘤的手术治疗，肠外、肠内营养支持工作等。

发表论文20余篇，科普文章数篇，参编书2本。

## <<饮食营养与肿瘤预防和康复>>

### 书籍目录

上编 预防篇 一、食源性致癌化学物 二、营养素与癌 三、食物中的抗肿瘤成分 四、食物与肿瘤 五、饮食习惯与肿瘤 六、防癌10条新措施 下编 康复篇 第一章 总论 一、特别提示 二、肿瘤病友常见的营养问题 三、饮食营养原则——关键是：吃什么？吃多少？如何烹调加工？

四、营养的来源 五、关于忌口——宜忌巧结合，忌口不过分 六、术前、术后的饮食营养要点 七、化疗期间的饮食营养要点 八、放疗期间的饮食营养要点 九、血象下降时的营养措施 十、癌症病友贫血的对策 十一、浅谈肿瘤病友常见营养误区 十二、出院后的饮食营养 十三、常见抗癌、防癌食物、食谱简介 十四、科学饮奶 十五、肿瘤病友如何选择保健食品 十六、快乐运动——关于身体活动 十七、常见饮食简介 (一)普食 (二)半流质 (三)普通流质 (四)清流质 (五)匀浆饮食 (六)少渣饮食 (七)便秘病友的饮食调理 (八)高血压、冠心病病友的饮食 (九)痛风、高尿酸血症病友的饮食 (十)糖尿病病友的饮食 第二章 常见肿瘤的饮食营养 第一节 肺癌病友的饮食营养 第二节 食管癌病友的饮食营养 第三节 胃癌病友的营养饮食 第四节 大肠癌病友的饮食营养 第五节 肝癌病友的饮食营养 第六节 胰腺癌、壶腹癌病友的饮食营养 第七节 乳腺癌病友的饮食营养 第八节 鼻咽癌病友的饮食营养 第九节 喉癌病友的营养饮食 第十节 舌癌、口底癌病友的营养饮食 第十一节 常见妇科肿瘤病友的饮食营养 第十二节 淋巴瘤病友的饮食营养 附录一 解读《中国居民膳食指南2007》 附录二 解读《中国居民平衡膳食宝塔》

## &lt;&lt;饮食营养与肿瘤预防和康复&gt;&gt;

## 章节摘录

综合治疗是治疗肿瘤的最合理的手段。

饮食营养是综合治疗的一个方面。

“三分治，七分养”。

合理营养至关重要，然而许多人对食养存在误区，下面列举的几例，请加以关注。

误区一：食药分疗，药食分开 当今对肿瘤的预防和治疗尚无特殊手段，手术、化疗、放疗、营养支持治疗等均是肿瘤综合治疗中的重要组成部分。

而营养是基础，部分人却认为只要做了手术、化疗、放疗就可以了，吃什么无关紧要，甚至有些人认为要饿死肿瘤细胞。

事实上，这些治疗手段在杀死肿瘤细胞的同时，也会损伤机体的正常细胞，导致正气亏损，以致造成营养不足，无法进行正常的治疗，极易丧失治疗机会。

还有人则认为许多食物都有抗癌的作用，多吃抗癌食物就可以了，不用别的治疗，事实上许多食物是有一定的抗癌作用，确能辅助抗癌，但不能完全取代常规治疗。

多数食物的主要作用是提供机体生存所需的各种营养素，以提高机体免疫力，改善体质，提高生活质量。

食疗绝不等于抗癌治疗。

误区二：忌口极端 忌口是疾病期间对某些食物的禁忌，对疾病的治疗和康复有一定的意义。但是临床病友忌口往往存在误区：有人认为“要严格忌口，鸡鸭鱼等所有肉类都不能吃，只能吃素，饿死肿瘤细胞”。

结果忌口后病友日渐消瘦，体质一日不如一日，也无法进行任何针对肿瘤的治疗。

有人则认为不用忌口，什么都可以多吃，以增强体质和免疫力来对抗肿瘤。

结果吃了很多肉类食物，引起消化不良，加重肝肾负担，甚至加速肿瘤的复发等。

对于民间所说的发物，是否能引起肿瘤，目前尚无确切的科学根据。

但中医所说的大发之物——公鸡、鲤鱼、猪头肉，不吃为好。

其他动物性食物是蛋白质的主要来源，应适量食用。

有人认为，蘑菇、豆制品、馒头、面包是经过发酵的，也是发物，这是一种误解。

蔬菜水果等植物性食物，只要是新鲜卫生的都有防癌、抗癌作用。

我们认为，除吃中药应遵医嘱忌口外，一般不宜过度忌口，以免影响营养的摄入。

病友应该因病施膳：如放疗应少吃狗肉、羊肉等燥热食物，应多补充水分；手术后足够的营养能促进伤口的恢复；消化道肿瘤患者应进食易消化、少刺激的食物；肺癌患者忌燥热伤阴的食物等。

误区三：一味乱补 肿瘤病友常有亲朋好友送来一些补品，病友自己也认为要好好补一补，然而大多数补品都含有中药成分或药食同源的成分。

中医认为，补品有四气五味，均有针对性，在食用时应根据病情和体质，遵循一定的食疗原则选用，随便乱用，非但治不了病，且有害无益。

更不能轻信广告的宣传，一味迷信滋补品的作用，而应请教正规医院的相关专家，有针对性地选择服用，以免盲目跟从。

正规的保健食品也是有特定功能的，也需要针对性服用。

另外，保健食品和普通食品的标志不一样，保健食品是健字牌批号，普通食品是食字牌批号，千万别把食字牌、健字牌的食品当成药品。

误区四：病友喝汤最营养在临床工作中，常常看到病友喝汤，陪人吃渣的“动人”情景，上前一问，都说营养在汤里，要给病友吃，陪人当然吃“没有营养的渣儿”。

事实上，据科学测试，汤的营养只有原料的5%~10%，主要含有少量的维生素、无机盐、油脂，大部分营养（特别是蛋白质）都留在渣里了。

……

## <<饮食营养与肿瘤预防和康复>>

### 编辑推荐

当人类步入21世纪的时候，人们认识到“最好的医师就是病友自己”，其实，最好的营养医师也是您自己，由胡小翠、梁剑平主编的《饮食营养与肿瘤预防和康复》的作者以实用、专业为出发点，较全面地解答了肿瘤病友及家人所关心的有关合理饮食营养方面的问题，相信也能成为肿瘤临床医务人员有价值的案头参考书籍。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>