

<<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：9787535774736

10位ISBN编号：7535774733

出版时间：2012-12

出版时间：湖南科技出版社

作者：胡小翠，梁剑平 主编

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>>

前言

作为一名肿瘤专科医师，经常遇到病友提出类同的问题：“吃什么好？

什么可以吃？

什么不能吃？

……”。

每当被问到这个问题，就想推荐一些通俗易懂的、专门介绍肿瘤相关饮食营养知识的书给病友及亲属，使其从书中获得相关问题的参考建议，增加这方面的知识，有利于疾病的治疗和康复。

确实，病友及亲属像关心病情一样关心病后的吃喝。

俗话说：“三分治，七分养”，合理科学的饮食对疾病的康复起着十分重要的作用。

“药补不如食补。

”对于肿瘤病友而言，合理的饮食营养，可提高机体抗肿瘤的能力；提高对手术、放疗、化疗的耐受性；促进机体的康复，提高病友的生活质量；是治疗和康复的基本要素之一。

本书作者以实用、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。

湖南省肿瘤医院院长胡炳强

<<饮食营养与肿瘤预防和康复>>

内容概要

胡小翠、梁剑平主编的《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

<<饮食营养与肿瘤预防和康复>>

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》

<<饮食营养与肿瘤预防和康复>>

章节摘录

版权页：插图：如果有人患了肿瘤，病友和家属最关心的问题是：吃哪些食物好？哪些食物不能吃？

很多病友也不知道吃什么好，这也不敢吃，那也不敢吃；张三说不能吃肉，李四说不能吃鱼，也不知道听谁的好，别人的意见都听吧，好像就没什么食物可以吃了，真的很迷惑。

肿瘤病友应建立科学的饮食营养观，应根据病情遵医嘱进食。

如有疑问，应该咨询正规医院的营养专业人员，不要相信道听途说、以讹传讹。

除一些刺激性比较大的食物如辣的辣椒、花椒、芥末等不宜食用，或正在服用中药需遵医嘱忌口外，不要过度忌口，以免影响热量和营养素的摄入。

不宜食用盐腌的、熏制的、烧焦的、发霉的食物，如腊肉、腊鱼、腌菜、烧烤等。

应戒除烟酒。

中医所指的大发之物公鸡、鲤鱼、猪头肉，不吃也罢；海产食品中的虾、蟹易致过敏反应，应该少吃。

民间流传的“发物”大多缺乏科学根据，有些人吃了某种食物后出现口周发炎、溃烂等现象则可能是过敏反应。

食物的主要功能是提供人体所需要的各种营养素，维持人体的生命及生长发育。

肿瘤的发病原因很复杂，且目前不是十分清楚。

我们建议：肿瘤病友宜食用新鲜的食物，尽量不吃加工食品；食物多样化，注意营养平衡。

食物加工方法以炖、煮、蒸等易消化方式为主，少用油炸和烧烤等方法。

要破除迷信，走出饮食误区，不要只喝汤不吃渣，营养都在渣里，汤中的营养只有5%~10%，且不全面。

水溶性维生素加热后易破坏，应该汤和渣都吃。

不能只吃肉不吃饭和蔬菜。

有些人认为食品越贵越有营养，其实，食物的营养价值与价格无关。

<<饮食营养与肿瘤预防和康复>>

编辑推荐

《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，《饮食营养与肿瘤预防和康复》作者胡小翠、梁剑平以实用、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。

<<饮食营养与肿瘤预防和康复>>

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>