

<<生了癌，怎么吃>>

图书基本信息

书名：<<生了癌，怎么吃>>

13位ISBN编号：9787547812778

10位ISBN编号：7547812775

出版时间：2012-6

出版时间：上海科学技术出版社

作者：孙丽红 编著

页数：236

字数：190000

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>

## <<生了癌，怎么吃>>

### 前言

“生了癌，怎么吃”，这是一个需要说清楚却很难说清、人们想说却又不知从何说起的话题，什么原因呢？

关键是这一话题太重要，又太杂乱了，加上患者病急乱投医，一般人几乎无所适从。

笔者在多年临床中发现，很多患者生了癌之后，不知道该如何调理饮食，盲目听信，盲目乱补，存在很多认识误区，好心办成了坏事，由此而引发的悲剧不胜枚举。

笔者在上海中医药大学读博期间，有幸在何裕民教授指导下，持续进行了饮食与癌症相互关系的流行病学调查研究，涉及了多种癌种、数千例患者，并参照何裕民教授和自身的临床经验，对于饮食与癌症之间的相互关系研究颇有心得，在指导患者饮食时很受欢迎。

在近4年间，笔者在任教于上海中医药大学之际，利用业余时间应邀在全国各地做了160多场“生了癌，怎么吃”的饮食抗癌讲座，场场爆满，听者云集。

在各地讲座的互动中，很多听众建议笔者将讲座内容及听众比较关心的话题编写成书，但由于种种原因一直未能动笔。

2011年初，在导师何裕民教授的热情鼓励和大力支持下，笔者不揣浅陋，以导师的同名讲稿为蓝本，参考各方面资料，精心编写了初稿，后与出版社反复商讨，导师何裕民教授也在百忙中专门抽出时间仔细审读修正，始成现稿。

这本小册子专门针对癌症患者，主要着眼于癌症患者“怎么吃”的饮食调理话题，参考国内外最新的权威研究资料，分“新观点、新结论、新方案、新参考”四部分，由“癌因口生”出发，引出“以食为药”，推荐日常生活中各种最受欢迎的抗癌食品、各种良好的饮食习惯与饮食方式，详细介绍各种癌症患者在治疗、康复过程中“怎么吃”，最后结合临床病例作一评述，点明问题，指出方向，指点如何合理地“吃”，可供癌症患者及其家属参考！

饮食领域，习惯势力很强，习俗的影响很大，以讹传讹之事很多！

时代在进步，饮食结构在改变，人的体质与疾病性质也与过去有所不同！

因此，饮食抗癌领域同样需要“与时俱进”！

旧的习俗、观念、吃法，真的需要好好改一改！

希望这本小册子能给广大癌症患者在饮食方案的选择上提供力所能及的帮助！

也希望广大癌症患者能够更新观念，正确、合理地安排饮食，以改变错误的认识，从而早日康复。

衷心感谢何裕民教授在本书编写过程中给予的大力支持和细心指导！

感谢在本书编写过程中给予种种帮助的各位师长和朋友，感谢李苑、向学君、胡书华、施洪飞、倪红梅等诸位老师和朋友给予的支持，也特别感谢上海科学技术出版社的领导，正是由于他们的帮助和支持，让笔者可以顺利地完成本书，并且可以和更多的患者和营养学界人士交流，从而获得了更多的认识。

最后因时间及学识所限，错误与不足在所难免，恳请同道及读者朋友们批评指正。

编者2012年2月

## <<生了癌, 怎么吃>>

### 内容概要

生了癌,怎么吃? 请翻阅本书。

本书作者在繁忙的临床、教学和科研工作之余,先后应邀在全国各地做了近150场“生了癌,怎么吃”的饮食抗癌讲座,场场爆满,听者云集。本书就是这些讲座的讲稿及听众比较关心话题的汇编。

这本小册子专门针对癌症患者,参考国内外最新的权威研究资料,主要着眼于指点癌症患者如何合理地“吃治”,分“新观点、新结论、新方案、新参考治”四部分,由“癌因口生治”出发,引出“以食为药治”,推荐日常生活中各种最受欢迎的抗癌食品、各种良好的饮食习惯与饮食方式,详细介绍各种癌症患者治疗、康复过程中“怎么吃治”,最后结合临床病例作一评述,点明问题,指出方向,可供癌症患者及其家属阅读参考。

## <<生了癌，怎么吃>>

### 作者简介

1.孙丽红，1971年生，医学博士、副教授、执业医师，现任上海中医药大学营养学教研室主任、全国高级营养保健师、国家营养指导员技能鉴定考评员等。师从何裕民教授，专注于癌症临床，并长期从事中医饮食营养、营养与食品卫生学的教学、临床和科研等工作，对癌症与饮食营养的关系有较深入研究。

参编专著及科普图书多部，在核心期刊上发表文章数十篇。

近4年来，应邀在国内多家电视台相关栏目担任主讲嘉宾对癌症患者进行科学饮食指导，并在多家图书馆、书城、科技馆和医院等举办了160多场“生了癌，怎么吃”的抗癌健康讲座，深受欢迎。

孙丽红博客：<http://blog.sina.com.cn/sunlihong168>

2.何裕民，1952年生，浙江义乌人，上海中医药大学教授、博导，著名中医肿瘤专家，中华医学学会心身医学分会主任委员。

先后出版医学专著20余部，涉及心身医学、亚健康学、医学哲学等领域。

曾荣获上海市劳动模范、霍英东英才奖、全国百名杰出青年中医等。

博客地址：<http://blog.sina.com.cn/heyumin>

## <<生了癌，怎么吃>>

### 书籍目录

新观点  
癌因口生  
癌症越来越多  
吃出癌症  
三个口，吃出癌来  
癌症病因在哪里  
中国癌症的尴尬局面  
癌有贫富之分  
中国癌症的尴尬  
管好饮食减少癌症三四成  
“以食为药”：最聪明的对策  
先贤的慧见  
西方：要让食物成为药物  
东方：以“食医”为先  
癌症“以护胃为先”  
国际研究共识  
营养学史上最全面调查  
世界癌症研究基金会的权威结论  
新版指南：权威的声音  
新结论  
最受欢迎的抗癌食品  
膳食纤维是好东西  
全谷类食物更健康  
玉米  
荞麦  
薯类  
薏苡仁  
水果蔬菜：保护性食物  
非淀粉类蔬菜可以抗癌  
白萝卜  
胡萝卜  
百合  
茄子  
苦瓜  
荸荠  
花椰菜  
芦笋  
番茄  
葱属蔬菜有抗癌之功  
大蒜  
洋葱  
韭菜  
烹调蔬菜的合理方法  
水果是抗癌之宝  
苹果

## <<生了癌，怎么吃>>

柑橘类水果

梨

猕猴桃

草莓

葡萄

无花果

红枣

豆类是抗癌佳品

大豆

豆腐

豆浆

其他抗癌食品

杏仁

花生

蕈类

海藻类

海参

远离致癌饮食

摒弃不良饮食习惯与方式

红肉：多食多生癌

奶和奶制品：可能的危险

脂肪与油脂：要说不

糖、盐：白色毒品

酒：多种癌症的催化剂

热汤热水：悠着点

膳食补充剂：不是灵丹妙药

食品生产保存不当易致癌

食品添加剂：要远离

农药、兽药及其残留物：要严控

水源污染：要警惕

易腐败食物：需冷藏

被污染的食物：很危险

烟熏肉鱼：少吃为妙

烹饪不当易致癌

烧烤食物易致癌

油炸煎炸食物易致癌

新方案

癌症治疗，饮食配合

治疗期饮食调养方案

手术期

化疗期

放疗期

饮食优化，杜绝复发转移

惨痛教训：不胜枚举

食复：癌症复发的一种类型

病后调补：只可缓缓图之

康复期的饮食原则

## <<生了癌，怎么吃>>

特色抗癌食疗方

萝卜类

姜类

茶类

百合类

果蔬汁类

食疗保健粥

癌症患者对症食疗方

化放疗后严重贫血

放疗后津伤、局部干燥

消化功能欠佳

癌症患者咳嗽

癌症见胸腹水

癌症各种出血

癌症出现黄疸者

其他可参考的食疗方

关乎食疗的点滴经验

有时不妨饿上一两天

怎么对付饥饿感

老人别限制太多

胆道感染的饮食防范

下部肿瘤远离“椒”类

过食寒物易伤胃

多吃鱼远离癌症

主食不能“敬而远之”

改掉食不厌精的坏习惯

植物性食物是防癌良药

植物油不是多多益善

更新鲜，更健康，更有益

因人制宜话食疗

老年患者：以易吸收为准

女性患者：严管滥用美容品

白领患者：限制动物性食品

农村患者：因人因地制宜

患儿：确保营养

体弱患者：清补为主

辨证、辨体施食

依据时令、地域调饮食

因时制宜

因地制宜

癌不同，吃法也不同

肺癌调养：始自饮食

早知得这个病，当初就不抽了

远离厨房油烟

胡萝卜素或许对你无益

一碗狗肉引起的祸端

慎食虾蟹

## <<生了癌，怎么吃>>

肺癌饮食金标准

肺癌食疗方

口腔/咽喉癌症：康复靠食养

“烫”出来的癌症

嚼食槟榔之嗜好要改改

烈性酒：口腔、咽喉癌的大敌

口腔癌、咽癌、喉癌饮食金标准

口腔癌、咽癌、喉癌食疗方

食管癌：生活粗糙惹的祸

拿什么拯救癌症之乡

饮酒又抽烟，食管受不了

快、烫、粗糙，伤了食管

食管癌饮食金标准

食管癌食疗方

告别胃癌：须赖饮食

管好你的盐勺子

为什么宁波温州多胃淋巴瘤

压力加生活方式不当，胃癌缠上

“虚则补之”与“实则泻之”

合理饮食，防治胃癌

胃癌饮食金标准

胃癌食疗方

胰腺癌：大半是吃出来的病

“癌王”专盯“成功人士”

甲鱼断送了性命

大闸蟹似毒蝎

胰腺癌，总以清淡为宜

胰腺癌饮食金标准

胰腺癌食疗方

肝癌：不会吃，就无法康复

黄曲霉毒素是“元凶”

高蛋白膳食是诱发因素

酒精：肝癌的罪魁祸首

水源污染：潜在的危险

肝癌饮食金标准

肝癌食疗方

肠癌：过食肥甘是祸根

肠癌：饕餮者易被缠上

补品：常会“雪上加霜”

膳食纤维是个宝

肠癌患者健康食谱

肠癌饮食金标准

肠癌食疗方

乳腺癌/卵巢癌：肥胖不是好事情

饮食难逃瓜葛

肥胖者此类癌症高发

高脂肪 雌激素 癌变



## <<生了癌，怎么吃>>

贫穷时代的习惯要改改了  
补药要谨慎，小心别补癌  
蛋白粉：此类患者的“白粉”  
美容产品：千万小心  
合理饮食减少乳腺癌三四成  
豆类：保乳佳品  
女性的其他抗癌佳品  
乳腺癌/卵巢癌饮食金标准  
乳腺癌/卵巢癌食疗方  
前列腺癌：为什么高发  
当心牛鞭要了你的命  
补肾品 刺激前列腺 加速癌变  
喝牛奶得悠着点儿  
蔬果就是最好的补药  
豆类：前列腺癌的拮抗者  
南瓜子：天然抗前列腺癌药  
前列腺癌饮食金标准  
前列腺癌食疗方  
鼻咽癌：远离辛辣腌制是关键  
咸鱼、腌制品是病因  
吸烟诱发鼻咽癌  
垃圾食品作的孽  
鼻咽癌饮食金标准  
鼻咽癌食疗方  
肾癌：需防范过食伤肾  
当心过食蛋白质累坏肾脏  
含嘌呤高的食物须谨慎  
预防肾癌，瘦一点更安全  
免疫针，适可而止  
少盐、少糖、少油更安全  
肾癌饮食金标准  
肾癌食疗方  
甲状腺癌：少碘才安全  
传统说法需与时俱进  
沿海一带多甲状腺癌  
甲状腺癌饮食金标准  
甲状腺癌食疗方  
膀胱癌：要多喝水  
膀胱癌饮食金标准  
膀胱癌食疗方  
脑瘤：饮食清淡有营养  
脑瘤饮食金标准  
脑瘤食疗方  
骨肉瘤食疗方  
骨肉瘤饮食金标准  
骨肉瘤食疗方  
恶性淋巴瘤食疗方

## <<生了癌，怎么吃>>

恶性淋巴瘤饮食金标准

恶性淋巴瘤食疗方

白血病食疗方

白血病饮食金标准

白血病食疗方

新参考

管不好嘴，后果很严重

管好嘴，比什么都重要

你的胃不是“垃圾桶”

千万别去踩“油门”

少应酬，更健康

少吃一口，多活一天

两次馋嘴花了11万

半斤炆虾送了命

菲律宾华侨功亏一篑

院长的遗憾

糯米青团诱发梗阻

酒一开禁必误事

不可顾此失彼

雌激素：女性的双刃剑

皮肤姣好者，美容须谨慎

纠正一些认识误区

两个极端不足取

不重视饮食的作用

盲目忌嘴，同样不提倡

民间传说要甄别

鸡是祸，鸭是补吗

河鱼没关系，海鱼能吃吗

有鳞鱼与无鳞鱼无差异

甲鱼变不了白细胞

癌症与“发物”无关

竹笋与“发”无关

咸菜一点不能碰吗

腐乳不可怕

好补害死人

牛蹄筋不能抗癌

“以毒攻毒”不可取

广告不可盲从

抛开商业正视听

“名酒保肝”乃商业意图所在

白蛋白、蛋白粉能补吗

滥用人参进补也是弊祸

虫草不是灵丹妙药

阿胶等不宜乱用

营养补充剂，要说爱你不容易

关于硒的灰色幽默故事

“五行蔬菜汤”可以喝

<<生了癌, 怎么吃>>

神奇之物不神奇

## &lt;&lt;生了癌，怎么吃&gt;&gt;

## 章节摘录

鸡是祸，鸭是补吗现在很多癌症患者对鸡和鸭有误解、偏见，认为生了癌症后，鸭是补的，鸡不能多吃。

甚至有的患者从此就不吃鸡蛋，只吃鸭蛋。

鸭蛋、鸡蛋就成分来说，两者并无质的差别。

我们在临床上也没有看到因吃鸡蛋而复发的案例。

不过，新的研究（美国）表明：不主张多吃鸡蛋，每天控制在1个以内（就是说，不必每天一个蛋，更不要一天多个蛋）。

因为蛋类本身胆固醇较高，而老年人自身代谢胆固醇的能力有所下降，鸡蛋食用过多，易引起代谢综合征（如高血压、脂肪肝等）的发生。

从现代营养学角度来看，鸡和鸭都属于家禽类，两者本身都营养价值丰富，营养上两者差异不是很大。

只是强调二点：一、适当吃，鸡毕竟也是动物，其蛋白质、脂肪含量不低；二、饲养场的鸡，少吃为妙；农民散养的鸡不错；洋快餐的炸鸡等食物还是少吃为好。

很多人经常光顾各式各样的洋快餐店去吃炸鸡和汉堡等快餐食物。

而现在大多数动物的饲养方式确实令人不敢恭维，现今许多食物，特别是鸡肉、牛肉和猪肉等，都使用过这样或那样的激素，特别是雌激素，食物中也被检出含有雌激素成分或类似雌激素的成分，原因之一就是这样可以缩短动物的饲养周期。

也就是说，我们每天都在不知不觉地食入这些雌激素成分。

而这些雌激素成分就会随着食物进入我们的消化道，通过肠道吸收，进入血液。

然后，由血液循环带到全身，包括乳腺组织。

大量进入乳腺组织的雌激素就会在乳腺组织中引起各种反应，其中就包括使乳腺组织增生。

最终，就有可能导致乳腺癌的发生。

因此，建议人们，特别是肿瘤患者还是远离生长周期短、各种快餐类动物性食品。

## <<生了癌，怎么吃>>

### 媒体关注与评论

生了癌，要好好吃饭，很多人都这样说。

但是应该吃什么，不应该吃什么，应该怎样吃，这不是一般人能说清楚的，幸好有了这本书，真是解决大问题了！

——读者心声

## <<生了癌，怎么吃>>

### 编辑推荐

《生了癌,怎么吃:何裕民教授饮食抗癌新视点》是一本深入解析癌症与饮食相互关系的权威读本，为饮食抗癌“红宝书”，权威指导癌症患者合理饮食。

《癌症只是慢性病》系列最新力作！

<<生了癌，怎么吃>>

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>