第一图书网, tushu007.com

<<癌症素食全書>>

图书基本信息

书名：<<癌症素食全書>>

13位ISBN编号：9789866379154

10位ISBN编号：9866379159

出版时间：原水文化

作者：柳秀乖，張金堅 著

页数：216

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

第一图书网, tushu007.com

前言

作者序／張金堅　國內第一本針對癌症素食的飲食全書　台灣大學醫學院外科教授、乳癌防治基金會董事長 張金堅　「吃什麼？
怎麼吃？
」是當今社會大眾最關心的熱門話題。
事實上，飲食與多種疾病有關，當然癌症也不例外，近年來歐美各國競相研究飲食與癌症之關係，許多研究證據顯示肉食或肉製食品與許多癌症有關，諸如大腸直腸癌、攝護腺癌、乳癌等。
從1970年開始，來自營養學相關專家漸漸了解攝取過多的脂肪，或肥胖女性容易得到卵巢癌，子宮內膜癌等；相反地，進食高纖食材如蔬菜、水果與五穀類，可以預防大腸癌、乳癌、食道癌、胃癌甚至肺癌等癌症發生。
慢慢的，素食的風潮在國內外漸受重視。
而且非常普遍，單在台灣就有200多萬之素食人口。
2007年世界癌症基金會及美國癌症研究所，特別發布〈食物、營養與癌症預防〉之報告，強烈地指出以植物性為主的飲食方式有助於預防癌症，並建議大量減少肉類之攝取。
然而不正確的素食方式或不當之裝備過程，反而使素食者可能造成營養失調、貧血或維他命B12缺乏情形。
正因為如此，仍有不少民眾對於素食有許多疑問與誤解，本人雖是醫療從業人員，但過去偏愛香噴噴的肉食，造成體重激增，血中膽固醇也偏高，自覺這些現象乃源自飲食不當所致。
因此近年來，慢慢減少攝取肉類食品，改以魚類與植物性食材為主，體重與膽固醇都可以控制在正常範圍，雖然並非完全素食，但已能深切體認素食的好處。
本書另一位作者柳秀乖女士，一直是乳癌防治基金會的志工，多年來從事乳癌病友飲食指導與諮詢，實務經驗相當豐富，她特別強調使用天然素食食材，盡量避免加工食品；並重視烹調方式，而且充分掌握均衡的營養與成分；有關癌症患者在治療期間及追蹤過程中，也能夠因應不同階段做適當飲食的調整；有助癌症病友能夠享受色、香、味俱全的素食餐點，不致於因為副作用中的食慾不振，進食困難，導致營養不良或體力不支。
當今癌症已是國內十大死因之首，相關診斷與治療非常進步，然而如何預防與如何飲食仍是防癌的重要關鍵，相信本書能夠提供素食者正確知識，特別是癌友與家屬，在選擇素食時能夠從本書中獲得實用而且有效的訊息。
因此本書確實是一本值得推薦而且可看性極高的好書。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

國內第1本癌症素食指導全書　罹患癌症後，我應該改吃素嗎？
治療期間，吃素會營養不良嗎？
癌症治療及恢復期如何正確吃素？
本書將提供你最實用?最正確?最貼心的素食飲食方法，　破解錯誤迷思、蔬果清洗方法、認識有機食材、實用烹調食譜等內容。
研究指出，過量的動物性蛋白質，就可能催化癌症產生；　而新鮮蔬果中的植物生化素，卻是最強力的救命抗癌專家，　本書詳述最適合癌症病友的素食原則、天然食物及減輕副作用烹調法，
破解錯誤素食觀，提供身體最實用的抗癌食物療法！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

柳秀乖　　主要經歷／1969～1994年　婦幼醫院護理臨床工作。
1994～2003年　惠氏藥廠營養品事業處 營養諮詢服務。
1994～迄今　女青年會愛心服務隊 社區醫療保健講師。
2003～迄今 財團法人乳癌防治基金會 營養保健講師?養生營主辦人。
相關著作／《懷孕坐月子食譜》、《養生茶及保健湯》、《調經食譜指南》、《家庭保健菜》、《嬰幼兒食譜》、《癌症飲食全書》等。
張金堅　　現任／台灣大學醫學院外科教授、台大醫院外科主治醫師、財團法人乳癌防治基金會董事長、台灣血管新生學會理事長。
主要經歷／台灣外科醫學會理事長、台灣消化系外科醫學會理事長、台灣乳房醫學會理事長。
主要學歷／**台灣大學醫學院臨床醫學研究所博士、**台灣大學醫學院醫學系學士。
專長／一般外科（乳房外科、大腸直腸外科）、腫瘤免疫學。

<<癌症素食全書>>

书籍目录

PART1請教醫師癌症與素食素食飲食中的抗癌植物生化素PART2請教營養師選擇適合自己的素食選擇天然好食物正確認識有機食材蔬果清洗有一套素食的正確烹調癌症病友的健康素原則治療與恢復期的素食飲食PART3健康廚房的食材準備認識7色抗癌植物生化素15種輔助抗癌飲食的中藥材10種輔助抗癌飲食的市售素調味品10種輔助抗癌飲食的素醬汁DIYPART4健康廚房的食譜示範【早餐篇】［第1套］芝麻豆漿?水果沙拉?彩虹飯糰［第2套］黃金豆腐?元氣養生粥?爽口鮮蔬［第3套］杏仁奶?茶葉蛋?五穀饅頭［第4套］雙色高麗?糙米奶?玉米餅［第5套］梅汁芭樂?麥果泥?貝果沙拉［第6套］抗癌蔬果汁?雪蓮美人?全麥壽司［第7套］香蕉奶昔?黃瓜棒?墨西哥土司【主食篇】［米飯類］香椿炒飯梅香壽司鑫鑫飯四君子免疫粥三寶飯紅豆物語胚芽飯［麵食類］青醬義大利麵金瓜米粉三色粄條【副食篇】［生食類］雙色甜菜綠意沙拉彩拌若芽藻五色沙拉豆豆優格沙拉薏仁香鬆［熟食類］菜根香山蘇南瓜番茄燴苦瓜石蓮山藥彩色蒟蒻東炎高麗菜香椿烘蛋茯苓豆腐翠綠雙菇【湯品篇】［中藥類］元氣湯香蘋湯［蔬果類］黃金湯田園蔬菜湯味噌芽湯山藥濃湯翡翠菇菇湯鳳梨苦瓜湯蘿蔔玉米湯芥菜地瓜湯【點心&茶飲篇】［點心類］長壽糕糙米奶凍珊瑚露潤肺銀耳羹補氣粥三色湯圓補血安神粥［茶飲類］甘麥大棗湯紫蘇綠茶蔘甘茶生脈飲牛蒡茶三花茶蔥薑紅糖汁山楂洛神茶

章节摘录

作者序：選對素食好食材，才是健康源頭／柳秀乖　　首先非常感謝病友讀者們對第一本書《癌症飲食全書》的愛護及熱烈迴響，也給予基金會許多寶貴的建議，許多素食的病友提出他們的疑惑：
「罹癌後是否可吃素？
需要改吃生機飲食嗎？
或是化療期如何吃素才能獲得抗癌的營養食物？
……」種種對於素食的疑問，都希望乳癌防治基金會能提供此方面的資訊，因此決定出版《癌症素食全書》，教導病友如何正確吃素才能獲得健康。
此時適逢全球暖化、氣候異常嚴重影響到生態環境，連帶影響農作物生長，進而引發全世界推行「吃素抗暖化」風潮，透過節能減碳改善日益變化的自然環境。
而本書以自然健康素食為主，除了提供癌症病友的選用，也提供一般讀者作為健康吃素的最佳參考，達到節能減碳、減少環境污染，更有益於人類健康。
因此基金會本著協助病友提供營養諮詢的宗旨，經由蔡愛真總監及劉羽芬護理師的推動及原水文化規劃下，由筆者設計自然健康、靈活變化的素食食譜，及搭配健康的醬汁、油脂及烹調方法，作出適合癌症病友在治療及恢復期的素食飲食，以提供足夠的能量及有益防癌抗癌的營養素，提升病友的免疫力，增加治療的效果及緩解治療的不適，進而加強恢復期的營養補充，改善生活品質，同時詳盡介紹生機有機的概念，及如何選擇好食材。
素食食材包括全穀類、豆類、蔬果類、芽菜類等，皆含有抗癌的營養素及植化素。
許多素食者吃素而營養不良及造血功能差，皆與其飲食方式及攝取食材有關，本書特別強調如何吃出均衡又健康的素食，除了提供病友健康吃素的最佳實用工具書，更提供全家人作為防癌抗癌的保健書，共同享用健康美味的食療食譜。
筆者家人經營有機農場，自己也有機會參與耕種，與大自然植物接觸後才知道我們所吃的食物是人蟲大戰後的剩餘產物，平常看到的一般慣性耕種農作物外形美觀又肥大，其實是經過農藥殺蟲劑洗禮後的產物；而有機耕種的作物其外形結實、形體較小，卻蘊藏豐富的營養素、抗癌維生素、礦物質，不僅吃得安心又健康。
因此耕種的方式決定食物營養，同時影響我們的健康，選購食材時千萬別一味要求食材的外表美觀，唯有改變觀念，學習挑選食材，才能吃的安全又健康。
而癌症病友在治療及恢復期，對於食物的要求更應特別注意安全無毒，因為在抗癌的過程中，病友的身體非常需要食物營養的滋補，是無法再受到有毒食物的傷害，所以本書中才會一再提醒病友選擇好食材、正確清洗、健康烹調的重要。
因此建議病友若經濟許可，購買認證安全的有機食物，雖然有些病友會認為有機食材太昂貴，但以筆者長期接觸病友的了解，罹癌後接受治療的費用更甚於有機食材花費的無數倍，所以花小錢購買有機安全的食物，找回無價的健康。
需注意的是，癌症是無法完全康復的，必須一輩子追蹤，許多病友都認為接受治療後自己已康復便不再注重營養的攝取、補充體力，事實上如果沒有好的體力與癌症對抗，癌症是會復發的，因此補充營養是一輩子的事，病友們也要學習「把病交給醫生，把保養交給自己」。
筆者很榮幸地再次與乳癌防治基金會張金堅董事長共同合作編寫此書，在張董事長及蔡愛真總監全力支持下順利完成，也非常感謝基金會幕後工作者劉羽芬護理師及林喜碧女士協助文稿騰寫，及原水文化協力整編，特別是企劃編輯美雲的賣力協助，更感謝北醫林松洲教授所指導的食物自然療法，及生機老師李秋萍所提供的食譜及生機指導，以及彩虹生機的夥伴們在食材上的準備及協助。
而且家中先生及女兒的支持，也是促成筆者堅持歷經一年的策劃、拍照、持續寫作的一大動力。
本書內容參考許多相關資料及收集自身與病友接觸的資訊，希望各位先進能不吝指教以作為參考及改進。
就如羽芬護理師所言：「我們的書希望能提供需要的病友，幫助他們更順利渡過痛苦的治療期，而這同時也是基金會的宗旨及期望」。
病友也要常懷感恩的心，保有積極樂觀的態度，只有樂觀的人總是能在每次的憂患中看到機會，

第一图书网, tushu007.com

並勇敢面對每次的治療與保持愉快的正向思維。
吃得健康也活得樂觀，擁有健康才能把握財富與幸福，病友們更要有信心來對抗癌症，希望書內的資訊能引導及幫助病友力行，使抗癌之路更順利。

媒体关注与评论

“在許多醫學研究中，已證實素食飲食對身體健康的好處；近年來更有許多針對素食與癌症研究發現，植物性食物內含有許多植物化合物具有抗氧化作用，可中和有害人體的自由基而降低致癌機率，甚至能抑制癌症的進展過程。
因此選擇健康的飲食型態，才是防癌抗癌的不二法門。
”　　——台灣大學醫學院外科教授、乳癌防治基金會董事長／張金堅

编辑推荐

本書特色 . 全面指導治療期及恢復期的素食指南 . 介紹有效抗癌的7色植物生化素 . 提供15種輔助飲食的中藥材 . 推薦20種美味素調味料及醬汁 . 設計近60道早. 午. 晚餐食譜 . 規劃近20道點心. 保健茶食譜

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