

<<癌症饮食全书>>

图书基本信息

书名：<<癌症饮食全书>>

13位ISBN编号：9787811176070

10位ISBN编号：7811176076

出版时间：2009-1

出版时间：中国农业大学

作者：柳秀乖

页数：220

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>

<<癌症饮食全书>>

前言

本人从事癌症诊疗工作已逾30年，特别是乳癌与大肠癌病人是我诊疗的对象，不管在病房或门诊，经常碰到癌症病人在接受治疗时，发生与饮食有关的问题，一直困扰病人本身及家属，而且在治疗过程中一些与进食有关的副作用，诸如恶心、呕吐、腹泻、口角溃疡、牙龈及喉咙疼痛，均造成进食困难，加上癌症患者本身可能营养状况不佳，常常见到病人在极短时间内体重遽降，免疫力减弱。

这些情况往往让病人中止或放弃治疗，有些病人更误信偏方，滥服一些不明成分的食品或药物，更严重的是，很多癌症病友常有“营养愈丰富，癌细胞长得愈快”的迷思，更使病友们愈觉困惑，不知怎么吃，不知如何调理食物。

这些一直是病人在治疗中及治疗后恢复期间所要面对与克服的难题。

事实上，坊间有许多癌症饮食相关书籍，也有许多有关癌症治疗期间如何选用食物的演讲，但都比较偏重原则性或理论性的探讨，本人在看诊时也有很多病友常会问及饮食相关问题，碍于门诊时间有限，仅做原则性的提醒与建议，病友的收获不大。

乳癌防治基金会自从成立以来，这10年积极从事乳癌癌症病友的卫教及防治工作，深知一切具有“实用性介绍”的饮食指南极为重要。

由于柳秀乖女士投入本基金会的义工多年，举办多次演讲及饮食相关研习营，对于病友的饮食问题有深入而且透彻的了解，特策划《癌症饮食全书》。

此次从病友的观点切入，所列食材选择、烹调方法、食欲提升、营养考虑，均以简洁文字、真实图片呈现，编集成册。

相信对癌症病人能提供正确的信息，最重要的是，诚挚希望病友能根据书内陈述，自行调理，达到实用效果，吃得对，轻松抗癌，这是我们衷心的期盼。

<<癌症饮食全书>>

内容概要

一本专为癌症病友量身定做的饮食照护全书！

癌症病友怎么吃才正确？

特别介绍热门的“7色饮食疗法”，让病友轻松依据7色原则，变化菜单获取更多植物性营养素，不再为该吃什么、不该吃什么而无所适从。

特别提供近60道“早、午、晚餐的食谱示范”，配合季节性调整，病友可依据需求选用适当食谱，也可自行变化交换同属性食谱如主食替换、副食替换，补充体力及免疫力。

化疗时如何增加热量及食欲？

提供近20道“点心、保健茶食谱”。

点心食谱每份所含热量不同，为100~300千卡，可作为三餐以外的热量补充；保健茶以补充每日水分及改善化疗不适症状为辅，可增进水分摄取及增进食欲，加强抵抗力，并补充抗癌体力。

化疗产生副作用时怎么调整饮食？

提供“15种辅助化疗饮食的调味酱料”、“6种辅助化疗饮食酱汁”，当病友出现食欲不振、恶心、味觉改变等化疗常见副作用时，可加以变化食谱，增进食欲，提高免疫力。

化疗时辅助饮食怎么吃才正确？

介绍“32种辅助中药材”，让病友依据自身的体质属性，选择适合自己的中药材，提升免疫力。

特别收录“养生素食疗法”的介绍，让读者认识养生素食不仅只是生食，亦可以煮食烹调食物，包含奶、蛋、肉类、五谷、蔬果。

<<癌症饮食全书>>

作者简介

张金坚，现任：台湾大学医学院外科教授，台大医院外科主治医师，财团法人乳癌防治基金会董事长。

主要经历：台湾外科医学会理事长，台湾消化系外科医学会理事长，台大医院外科部主任。

主要学历：台湾大学医学院临床医学研究所博士。

专长：一般外科（乳房外

<<癌症饮食全书>>

书籍目录

- 【推荐序】防癌抗癌的保健良书【作者序1】吃得对，轻松抗癌！
 【作者序2】食物是最好的医药【本书使用说明】&【本书特色】PART 1 请教医师 认识癌症 癌症的治疗方法与副作用 当亲人罹癌治疗时，该怎样协助照顾及抚慰？
 PART 2 请教营养师 有益化疗的抗癌食物有哪些？
 化疗期间该怎么吃才正确？
 化疗引发不适症状该怎么调整饮食？
 化疗期间的饮食照顾 【专栏】危险的致癌食物PART 3 健康厨房 化疗期间的食材准备 7色
 辅助化疗饮食的抗癌食材 32种辅助化疗饮食的中药材 15种辅助化疗饮食的调味品 6种辅助
 化疗饮食的酱汁 化疗期间的食谱示范 【早餐篇】 第1套：糙米四神粥·焗烤杏鲍菇·水
 果香豆奶 第2套：香菇山药粥·醋溜双色·柴鱼豆腐 第3套：绿豆小米粥·番茄蛋包·水
 果泥 第4套：金枪鱼三明治·燕麦牛奶·综合色拉 第5套：五谷奶浆·全麦卷·海苔蛋
 第5套：全麦馒头·胚芽豆浆·酸奶蔬果 【午餐篇】 第1套：糙米饭·荸荠肉末·芽菜汤
 第2套：樱花虾炒饭·木耳肉丝·保健汤 第3套：五彩寿司·甘味鳕鱼·海带菇笋汤 第4套：
 山珍海味粥·番茄牛腩·芝麻菠菜 第5套：三色荞麦面·蒜泥地瓜叶·冬瓜薏仁汤 第6套：地
 瓜饭·核桃炒素珍·干贝乌骨鸡汤 【晚餐篇】 第1套：梅汁排骨·竹荪丝瓜·素四物汤
 第2套：燕麦饭·樱花虾圆白菜·四君子汤 第3套：百合扒芦笋·柠檬香鱼·地骨鸡汤 第4套：
 红豆五谷米饭·韭菜煎蛋·三菇鲜羹 第5套：百香木瓜·香麦蒸蛋·淮杞牛肉汤 第6套：双色
 花椰菜·清蒸鲜鱼·巴西蘑菇汤 【点心&保健茶篇】 点心 薏仁薄荷汤·银耳百合汤
 红芋奶露·枸杞藕粉糊 杏仁桑葚冻·酸奶石花冻 首乌芝麻糊·野米桂圆粥 保
 健茶 舒咽茶·参麦茶 紫苏生姜饮·菊苣饮 玫瑰蜜茶·白术抗癌茶
 黄芪红枣茶·补气汤【附录】 附录1 癌症病友的现身说法 附录2 癌症饮食的迷思O&A 附录3 养
 生素食的迷思O&A 附录4 每日营养素及热量摄取的理想比例 附录5 参考书目

<<癌症饮食全书>>

章节摘录

PART1 请教医师认识癌症 癌症已经是人们最常罹患的疾病之一。

台湾地区每分钟就有1人被诊断为癌症，3人就有1人罹患癌症。

从1982年以来，癌症就高居台湾十大死因之榜首。

什么是“癌”？

一般人提到癌症，是根据患癌的器官来分类，如肺癌、肝癌、胃癌、乳癌、大肠癌等。

其实除了器官分类，癌症亦可用病变的组织简单地分成四大类：癌（carcinoma）：由上皮细胞构成的恶性肿瘤，大部分癌症（占80%~90%）都属此类。

肉瘤（sarcoma）：由骨骼、软骨、肌肉、结缔组织或血管生出的恶性肿瘤，比较少见，但恶性度极高。

白血病（leukemia）和淋巴瘤（lymphoma）：出现于白细胞和淋巴系统，白血病是分散游离的细胞，但淋巴瘤则形成肿瘤。

其他的种类：包括多发性骨髓瘤（multiple myeloma）、黑色素瘤（melanoma）及各种脑及神经组织瘤。

任何一种恶性肿瘤，均系由正常细胞因为内在或外在因素之影响而造成，癌细胞具有下列特性：正常细胞有正常凋亡机制，但癌细胞却无。

癌细胞缺少正常指令也能生长。

癌细胞不理睬周围正常细胞发出停止生长指令。

癌细胞可逃避内建的自我毁灭机制。

癌细胞会分泌血管生长因子建构新生血管的能力，使癌肿块增大。

癌细胞具侵袭邻近组织及转移至其他器官的能力。

为什么会得“癌”？

真正致癌的原因，到目前为止还未完全了解，但科学家经数十年的研究发现，造成癌症的因素，可能与下列因素有关：化学物质：化学物质能致癌，早在200年前就已经知道，英国医生波特（Percival Pott）发现阴囊癌在烟囱工人中罹患率特别高，后来发现尘垢里的一种成分属于致癌物。

在1915年，日本东京大学山极博士利用煤炭焦油涂在兔子耳朵引发皮肤癌。

化学致癌物种类繁多，日常生活中杀虫剂和农业用品常有致癌可能。

这些化学致癌物进入体内后必须经过代谢活化或生物转化后才能引起致癌作用。

<<癌症饮食全书>>

编辑推荐

《癌症饮食全书》：一本专为癌症病友量身定做的饮食照护全书！
化疗期&调养期食谱。

<<癌症饮食全书>>

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>