

# 藥膳食療 在癌症調治中的探討（上）

□侯平 國際藥膳食療學會會長、世中聯藥膳食療研究專業委員會副會長

癌症患者經放射性照射、化學性藥物治療後，既大大傷及正氣，又常產生各種各樣的不良反應和毒副作用。本人在長期臨床中，體會到藥膳食療對配合各種抗癌療法及患者的康復頗有幫助，特整理與各位同道共同探討研究。

## （一）放射治療期間的藥膳食療

中醫認為，放射線是一種熱性殺傷物質，屬「火邪」、「火毒」範疇，會耗灼人體陰液，患者常出現咽乾喉痛、口渴欲飲、心煩便祕、尿黃等表現。當然，在不同的時期、不同的病情，選用具有抗癌效應的食品時，應注意辨證施食。

電療利用電離輻射殺死癌細胞的同時也會殺傷電療周圍組織器官甚至全身的正常細胞，依着照射的部位不同，其主要表現為口乾津少、黏膜潰瘍、食欲減退、腹瀉、骨髓抑制、免疫功能下降等。臨床按中醫辨證進行治療，可明顯減輕上述毒副反應的發生機率。

根據以上的情況，採用養陰生津、清熱解毒、益氣健脾、補益肝腎、活血化瘀等方法治療，不僅可使全身性和局部性的毒副反應減輕，而且可增強電療的抗癌作用，提高療效，以及改善病人的生存質素。

### 放（電）療期間宜忌膳食：

（1）放療期間，宜選用滋陰生津，清熱涼血之品：

菠菜、白菜、芹菜、莧菜、紫菜、蘑菇、花菜、馬鈴薯、豆芽、苦瓜、茄子、黃瓜、冬瓜、絲瓜、西瓜、梨、柑、橙、柿子、葡萄、桃子、香蕉、無花果、生蜂蜜、甘蔗、牡蠣、綠豆、赤小豆、木耳、百合、蓮子、大棗、山藥、杏仁、鮮藕、扁豆等。

（2）放療所致骨髓抑制者：

可加適量人參、黃芪、黨參、靈芝、女貞子、杞子、大棗等，可起到促進紅、白血球提升的作用。

（3）忌食熱性、辛辣、香燥等食物：

羊肉、鹿肉、牛肉、兔肉、辣椒、蟹、荔枝、龍眼等。

（4）凡放療患者，飲食不宜單調、過細，應多食含纖維素豐富之食品。保持大便通暢，增進食欲，切忌進食滋膩礙胃食物，使放療順利完成。

## （二）化療期間的藥膳食療

化療的副反應主要表現在全身反應、消化道反應、骨髓抑制等多方面，尤其是化療常給患者造成嚴重的消化道反應，如噁心、嘔吐、食欲不振等，故應注意藥膳食療的調養，使化療順利進行。

根和無花果有助化療患者健脾止嘔

### 化療期間飲食宜忌及膳食：

（1）選用清淡可口，富營養且易消化的少渣半流質或軟飯。忌油膩、難消化的食品。食欲差者，應少量多餐。

（2）化療期間選用具有止嘔健脾功效的食品：生薑、無花果、鮮蘆根等。

（3）為防止或減輕骨髓抑制引起的紅、白血球和血小板等下降的食物選擇：宜多食豬、雞、魚類等富營養的高蛋白食品和菠菜、芹菜、番茄、桃子、葡萄乾、鳳梨、楊梅、無花果、大棗、花生等綠色食品。

（4）為提高患者的細胞免疫功能的食品選擇：香菇、蘑菇、草菇、猴頭菇、木耳、銀耳、靈芝、冬蟲夏草等食物。

（5）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

▶▶▶ 菇菌類食物營養豐富且具抗癌成分，有助提高癌患者的細胞免疫功能

（6）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（7）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（8）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（9）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（10）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（11）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（12）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（13）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（14）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（15）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（16）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（17）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（18）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（19）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（20）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（21）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（22）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（23）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（24）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（25）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（26）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（27）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（28）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（29）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（30）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（31）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（32）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（33）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（34）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（35）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（36）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（37）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（38）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（39）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（40）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（41）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（42）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（43）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（44）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（45）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（46）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（47）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（48）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（49）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（50）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（51）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（52）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（53）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（54）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（55）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（56）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（57）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（58）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（59）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（60）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（61）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（62）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（63）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（64）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（65）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（66）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（67）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（68）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（69）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（70）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（71）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（72）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（73）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（74）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（75）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（76）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（77）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（78）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（79）烹調方法要講究：以煮、燉、蒸為佳，應盡可能將油撤掉，切勿選用油煎、火烤等方法。

（80）烹調方法要講究：以煮、燉