

藥膳食療 在癌症調治中的探究（下）

□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。上期（2月22日）分享了癌症放射和化學治療期間的膳食調養，今天續談癌症康復期的辨證施食。

（三）癌症康復期膳食調養

癌症本身是一種消耗性疾病，病人在接受各種治療後，還面臨着恢復健康和防止復發、轉移等問題。

因此，飲食調理在腫瘤康復治療中常涉及「補」的問題，這一方面是因為患者通過各種治療後確實存有「虛」象；另一方面，食品又有補益和免疫調節作用，通過食補，使身體進一步康復，可以預防腫瘤的復發和轉移。因此，調理脾胃十分重要，宜選甘淡食物為主，應避壅補，遠滋潤，並注意緩調，持之以恆。

（1）均衡飲食，增強營養

患者經化療、放療或手術治療後，身體往往比較虛弱，故應加強進補，多吃優質蛋白質食品（如雞、豬、牛、羊肉、魚、蛋、牛奶等），有益身體康復。經大量臨床研究及統計學比率說明，癌症康復若堅守均衡營養，不忌口者，其康復效果遠優於過多忌口者。

如上食物中，有牛肉及羊肉食後易產生毒素，引發癌症復發之說。其實，牛肉及羊肉的益氣養血的功效較強，但缺點是難以消化，如果身體虛弱者每次食不過量，可避免產生毒素。



放化療期忌煙酒

在放、化療期間切忌煙酒，因酒精雖不是致癌物，但它可以溶解並轉送煙草中的致癌物到肝、腎等重要器官，故同時飲酒與吸煙更為有害。又因酒精可以刺激垂體激素的分泌，進而使細胞分裂加快，使致癌物質活化，並抑制機體免疫功能。放化療是一種熱毒傷陰的治療手段，此時再飲酒吸煙，實則火上加油，助熱傷陰，影響放射、化學療法的進行，故應禁忌。

適當吃纖維食物

基於纖維素對人體健康的重要性，故患者進行放、化療後，食物不宜吃得太精太細，應多吃含纖維素豐富食品，使大便保持通暢，增進食欲，使之配合放、化療順利進行。美國癌症協會也有推薦抗癌五色蔬果（紅、黃、綠、白、紫），日本學者甚至主張每天應攝取25-35種多色彩、多種類的食物，無非是希望病人能充分攝取到各類營養素，增進免疫力、增加纖維素。

辨證施膳增強體質

癌症患者經抗癌治療後，進行膳食調養，既可改善患者的虛弱狀態，增強抗病能力；又可加快抗癌治療後的康復，延緩與阻止腫瘤的復發和轉移。辨證施膳，是中醫的辨證施治在藥膳中的具體應用，也是中醫特色在飲食療法的優勢。

（2）多吃新鮮蔬菜和水果

尤以有抗瘤、防癌、增強免疫力的綠色食品。如：番薯、紅蘿蔔、白蘿蔔、包心菜、苦瓜、西瓜、橘子、香蕉、蘆筍、玉米、蒜、白菜、西紅柿（番茄）、冬菇、花椰菜、西芹、茄子、甜椒、黃瓜（青瓜）、番木瓜、絲瓜（勝瓜）、黃豆芽（大豆芽）。

（3）堅持康復期的辨證膳食

a、「平補」膳食適於康復者的長期選用，尤以氣虛

者：山藥、薏苡仁、扁豆、蓮子、芝麻、松子、核桃肉、銀耳、茯苓、山楂、杞子、女貞子、龜板膠、阿膠、冬蟲夏草、黨參、太子參等。

b、「涼補」膳食適於康復期身體虛弱，陰虛不足或氣陰兩虛者：菱角、蘑菇、香蕉、生藕、百合、西瓜、苦瓜、紫菜、海帶、菊花、生地、白芍、桑椹子、沙參、麥冬、玄參、石斛等。

c、「溫補」膳食適於康復期氣虛倦怠、畏寒肢冷者：羊肉、牛肉、大棗、元肉、杏仁、桃、黃芪、白朮、冬蟲夏草等。

（4）康復期藥膳方

a、氣虛者，選用「人參蓮子湯」：人參9g、蓮子去心60g，加水泡發，再加冰糖適量，放鍋內隔水蒸1小時即可。

人參益氣補虛，固本扶正；蓮子健脾益腎，養心安神。兩者合用，有益氣固本，健脾益腎，養心安神之效。

b、血虛者，選用「紅棗花生蜜餞」：紅棗60g、花生（連外衣）60g加水用文火煮至七成熟，加入蜂蜜適量，再煮熟，收汁即可。



紅棗有養血益氣之功，花生有補血之效。兩者合用，可加強補血益氣之功效。

c、肺腎兩虛者，選用「冬蟲夏草煲鴨」：

將鴨肉60g，冬蟲夏草15g，置於湯盆中，加鹽調味，並加水適量，放入蒸鍋中，蒸約60分鐘，蒸熟即可，有補益肺腎之效。

d、脾虛濕蘊者，選用「雲苓白朮薏仁粥」：

合雲芝，將雲苓20g，白朮20g，放入六碗水，約煮40分鐘，去渣留液，加入薏苡仁30g，小米約半升，煮至薏苡仁及小米爛即可。粥成加入雲芝粉10g，攪勻食用。有健脾祛濕之效。

經香港大學研究認為：雲芝可改善白血球（白細胞）、中性粒細胞、血清免疫球蛋白G及免疫球蛋白M的水平，幫助提高身體的免疫功能，可作為癌症的輔助保健品。香港大學肺科專家曾華德醫生研究認爲，雲芝特別有助延緩末期非小細胞肺癌的生命。

（全文完）



吉林白參和蓮子煮湯食，有助癌症康復者補氣養心。

編者按：中華醫藥版邀得國際藥膳治療學會合作，逢周一、周二刊出《辨證食療》專欄，由本地中醫專家及營養學者執筆，撰寫臨床對證食療專文。

國際藥膳治療學會的成員來自本地大學中醫藥學院的專家、教授、本地中醫師及營養師，學會致力提倡和推動藥膳治療文化的普及。

大腸穴 天樞穴 脐旁穴 腎俞穴

天樞穴 天樞穴 脐旁穴 腎俞穴