

<<管理好你的饮食>>

图书基本信息

书名：<<管理好你的饮食>>

13位ISBN编号：9787122073891

10位ISBN编号：7122073890

出版时间：2010-4

出版时间：化学工业出版社

作者：张揆一，郑秀华 主编

页数：230

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>

<<管理好你的饮食>>

前言

中华医学会会长钟南山院士指出。

癌症已成为国人。

头号杀手”，我国每年有200万人死于癌症。

卫生部的数据显示，2007年我国城市居民癌症死亡率为171 / 10万，占排名前十位致死疾病总死亡数的28.5%。

在过去10年里，59种癌症病死率上升了50%。

第三次全国死因回顾调查揭示：中国人癌症死亡率在过去30年增长80%以上，每4~5名死亡者中就有1人死于癌症。

实践证明，癌症绝不是不治之症。

早在1981年，联合国世界卫生组织发表的《癌症控制方案》就提出“三个1 / 3”理论，即有1 / 3的癌症通过健康教育和改进生活方式是可以预防的；1 / 3的癌症通过早期发现，早期诊断，及时采取手术、放疗、化疗等手段是可以治愈的，还有1 / 3的晚期癌症患者通过放疗、化疗可以缓解症状和延缓死亡。

进入21世纪，大量病例说明，癌症患者经过综合治疗，康复阶段再结合中西医、心理、饮食、生活等全方位的综合治疗，特别是抗癌饮食的调理得当，治愈率更高。

但饮食调理只作为辅助治疗，不能替代其他疗法。

本书力求融科学性、实用性、通俗性、趣味性于一体，适于广大癌症患者及家属自疗保健参考：是中老年人预防及辅助治疗癌症的通俗读物。

<<管理好你的饮食>>

内容概要

本书将癌症患者可以吃的食物分为八大类，详细介绍了每一种食物的抗癌功效、营养师的叮咛、中医专家的指点、医学专家的提醒、推荐食谱、适用量、食材及饮食宜忌等内容，还介绍了化疗期间、放疗期间患者的饮食选择及常见癌症的饮食调理。
适合癌症患者及家属阅读。

<<管理好你的饮食>>

书籍目录

绪论 一 癌症特点 癌细胞的特点、癌症患者的心理特点及心理护理 二 癌症信号 癌症的早期表现
 种种 三 致癌因素与治疗 癌症原因、治疗及康复 四 “无癌国”为什么无癌 独特饮食加水运动
 使斐济成为无癌国 五 癌症预防 介绍酸碱性体质、致癌食物、抗癌要求与举措 六 癌症的饮食治疗
 合理饮食是防癌之道 七 癌症患者长寿秘诀与长寿年龄 只要正确对待，癌症患者照样能长寿第一章
 主食 一 玉米 适合作为癌症患者的最佳主食 二 薏苡仁（薏米）典型的“抗癌食物”，能抑制癌
 细胞增殖 三 荞麦 所含的五羟基黄酮是防癌、抗癌、治癌的优选药物 四 燕麦 含抗癌因子谷胱甘
 肽、硒、镁、高纤维素等 五 米糠 每日摄入一汤匙的米糠，可预防大肠癌的发生第二章 蔬菜、菌藻
 类 一 红薯 抗癌作用居于蔬菜之首，可以用于预防结肠癌和乳腺癌 二 芦笋 富含抗癌元素之王—
 一硒，被誉为“抗癌解毒能手” 三 卷心菜 能帮助人体对抗乳腺癌、肺癌、肠癌 四 花椰菜 可降
 低患直肠癌、胃癌、乳腺癌、肺癌的概率 五 芹菜 具有抑制前列腺癌、乳腺癌、白血病、结肠癌的
 功效 六 茄子 茄子皮抑癌效果达%，能抑制消化道肿瘤的增殖 七 彩色甜椒 能终止细胞组织的癌
 变过程，降低癌细胞发生率 八 胡萝卜 为抗癌蔬菜，其所含的β-胡萝卜素转化为维生素A后，对多
 种癌症有明显抑制作用 九 黄花菜 可作为防治大肠癌的食物 十 荠菜 荠菜中所含的二硫酚硫酮
 具 有抗癌作用 十一 苜蓿 苜蓿中的吲哚、微量元素钼具有防癌抗癌作用 十二 芥菜 含有丰富的
 膳食纤维，可用于防治结肠癌、乳腺癌、肝癌 十三 雪里蕻 世界卫生组织推荐雪里蕻：解毒、利尿
 、开胃、抗癌 十四 番茄 番茄中特有的番茄红素，能阻止癌变进程 十五 洋葱 多吃葱、洋葱、蒜
 ，罹患前列腺癌的风险减一半 十六 黄瓜 黄瓜中的葫芦素C有抗癌作用 十七 大白菜 含有微量元素
 钼和硒，能阻断亚硝胺等致癌物质的生成 十八 南瓜 能消除致癌物质亚硝胺，制止癌细胞出现，适
 宜癌症患者服食 十九 萝卜 萝卜中的维生素C、干扰素诱生剂、纤维素、木质素、多种酶等有抗癌
 作用 二十 苦瓜 含有胰蛋白酶抑制剂，能够阻止癌细胞的生长和扩散，能杀伤癌细胞 二十一 莼菜
 有促进巨噬细胞吞噬异物的功能，可起到防治癌症的作用 二十二 百合 含有多种生物碱，对多种癌
 症均有较好的防治效果 二十三 苋菜 有助于增强人体免疫力，提高人体抗癌能力 二十四 竹笋
 所含的稀有元素镁具有一定的防癌抗癌功效 二十五 莴笋 含有芳香烃羟化酯，能分解亚硝胺，对肝
 癌、胃癌有预防作用 二十六 黄豆 适合各种癌症患者及放疗、化疗或手术后食用 二十七 蚕豆 蚕
 豆磨粉适宜于食管癌、胃癌患者食用 二十八 豌豆 富含胡萝卜素，可防止人体致癌物质的合成 二
 十九 扁豆 含有核酸，可增强抗癌功效，有消退肿瘤的作用 三十 大葱 大葱中所含的蒜辣素、硒等
 物质，具有抑制癌细胞的作用 三十一 姜 所含的-姜醇可使癌细胞生长速度减慢 三十二 大蒜 大蒜
 富含硒、大蒜素等物质，具有很强的抗癌作用 三十三 蘑菇 含有多聚糖，可提高人体免疫功能，延
 长癌症患者生命 三十四 黑木耳 能增强机体免疫力，可抗癌、防癌、延缓衰老 三十五 海带 素有
 “碱性食物之王”的美誉，是一种良好的防癌与治癌食物第三章 水果 一 草莓 对鼻咽癌、肺癌、扁
 桃体癌、喉癌患者辅助食疗尤为适宜 二 柑橘 吃柑橘能起到抗癌的作用，而且柑橘越甜抗癌效果越
 好 三 苹果 苹果中的维生素C、多酚、花青素等，能够抑制癌细胞的增殖，降低结肠癌的发病率
 四 哈密瓜 含有的叶黄素、玉米黄素，是有效的抗氧化剂，能起到抗癌作用 五 西瓜 富含番茄红素
 ，是非常有效的抗氧化剂，可起到抗癌作用 六 柠檬 富含维生素C、柠檬酸等有机酸、橙皮苷等黄
 酮苷类物质，可抑制致癌物质对身体的侵害 七 葡萄 可防止健康细胞癌变，阻止癌细胞扩散，预防乳腺
 癌发生 八 菠萝 含有较多的叶黄素与玉米黄素，是有效的抗氧化剂，具有抗癌作用 九 猕猴桃 适
 于乳腺癌、肺癌、宫颈癌、膀胱癌放疗后食用 十 杏 是“维生素B”含量最丰富的果品，对癌细胞具
 有杀灭作用 十一 梨 所含胡萝卜素、维生素B、维生素C等都具有防癌抗癌作用 十二 香蕉 香蕉越
 成熟，免疫活性越强，抗癌效果越好 十三 大枣 可增强人体免疫力、抗癌、抗突变第四章 干果 一
 核桃 富含维生素E，有助于防治乳腺癌、前列腺癌和肺癌 二 杏仁 用于肺癌、绒毛膜上皮癌肺转移
 、乳腺癌肺转移的辅助治疗 三 莲子 所含的氧化黄心树宁碱有抑制鼻咽癌的作用 四 葵花子 含有
 大量的膳食纤维，能降低结肠癌的发生率 五 亚麻子 含有较多的本酚素，可有效预防肿瘤的增长
 六 松子 既有益寿养颜、祛病强身之作用，又有防癌、抗癌之功效第五章 肉蛋类 一 乌鸡 具有抗癌
 、抗衰老、美容等独特功效 二 鹌鹑 不仅营养价值极高，也是癌症患者的“好朋友” 三 牛肉 牛
 肉中含有一种能抑制致癌物质诱变活动的成分 四 鸭肉 适宜癌症患者及手术、放疗、化疗后食用，

<<管理好你的饮食>>

对恢复体力有帮助 五 鸡蛋 所含抗癌物质可分解和氧化人体内致癌物质 六 鹅血 鹅血中有一种低分子物质,具有较强的抗癌作用 七 猪肝 对皮肤癌、肺癌、膀胱癌、乳腺癌、宫颈癌有预防作用 八 猪蹄 防癌的主要物质是胶原蛋白,能预防癌细胞增殖或转移 九 桑蚕蛹 蚕和蚕蛹中的抗菌肽、干扰素和微量元素具有抗癌作用第六章 水产品 一 黄鱼 香油炸酥大黄鱼鱼鳔,压碎吞服,可治疗食管癌和胃癌 二 沙丁鱼 能提高人体免疫功能,降低癌变的发生率 三 鲨鱼 可分泌一种破坏癌细胞的酶,具有抑制肿瘤形成的功能 四 带鱼 是医食兼优的抗癌美食,能有效地治疗急性白血病和其他癌症 五 鲍鱼 鲍灵素、鲍灵素有较强的抑癌作用,癌症患者均宜服食 六 鱼鳞 从鱼鳞中提取的硫鸟嘌呤可用于治疗急性白血病 七 海参 能抑制癌细胞生长、发展、转移和复发,对多种癌症有治疗作用 八 蛤蜊 蛤素有抗癌作用,蛤蜊被认为是理想的抗癌食物之一 九 牡蛎 是一种抗癌海产品,适宜各种癌症患者食用 十 甲鱼(团鱼) 适于术后、放化疗中,或有阴虚症状时食用 十一 鱼油 可使免疫细胞活动能力增加,有利于杀伤肿瘤细胞第七章 调味品 一 盐 高盐饮食会增加胃癌的发生率 二 醋 酒糟酿成的醋能有效抑制癌细胞增殖,具有抗癌功效 三 咖喱 咖喱中的姜黄素具有抗癌作用 四 肉桂 肉桂酸是人肺癌细胞的有效抑制剂,具有极大的潜在应用价值 五 玉米油 含有的亚油酸和谷胱甘肽有抗癌作用,是理想的抗癌首选食用油 六 芝麻油 芝麻油中含大量防活性氧物质,有较强的抗癌作用 七 花生油 花生油中含有的白藜芦醇,是癌症天然的化学预防剂 八 茶子油 有助于预防和控制心脏病、癌症,降低癌症发生率 九 橄榄油 是公认的抗癌防癌食用油,吃橄榄油的地中海国家癌症发病率低第八章 饮料 一 水 每天杯水,能使人体免疫功能健全,减少癌细胞生存、扩散的条件 二 茶叶 茶叶中的茶多酚、黄酮类物质等都有不同程度的抗癌作用 三 牛奶 牛奶对结肠癌、胃癌、血癌、卵巢癌等有预防效果 四 豆浆 大豆异黄酮、大豆膳食纤维,是天然抗癌剂 五 咖啡 德国研究的新成果,喝咖啡有助于预防结肠癌第九章 癌症食疗 一 化疗期间患者饮食调理 化疗期间出现各种不良反应的饮食调理 二 放射治疗患者的饮食 放疗期间患者的饮食原则指导 三 胃癌患者饮食辅助疗法 胃癌术后的饮食调理 四 乳腺癌患者辨证选食方法 患了乳腺癌吃什么 五 食管癌患者如何选择饮食 举例介绍食管癌食谱 六 肝癌患者饮食调理 举例介绍肝癌食谱 七 肺癌患者的饮食调理 举例介绍肺癌食谱 八 白血病患者饮食调养 白血病摄取营养和用餐注意事项及食谱举例第十章 食物忌、少、宜 一 癌症患者忌吃的食物 当心胆固醇危害,提出癌症患者忌吃食物 二 癌症患者少吃的食物 红肉、熏制品、垃圾食品、腌制品、高脂食物宜少吃 三 癌症患者宜吃的食物 推荐癌症患者宜吃食物余种

<<管理好你的饮食>>

章节摘录

(一) 癌症早期发现的重要性早期发现、早期治疗, 疗效高、费用少1. 癌症的三级预防(1) 一级预防又称病因预防, 即从癌症发病的原因上预防癌症, 如戒烟、提倡合理饮食、接种乙型肝炎疫苗等都属于从病因上预防, 能降低癌症的发病率, 称为癌症的一级预防。

预防的方法可通过行政命令和法律条文严格规定, 以保护个人和社会免遭致癌因素的危害: 也可利用电台、电视、报刊等广泛宣传癌症危害, 普及癌症防治知识, 使公众正确认识癌症, 树立癌症可防可治的正确观念, 养成安全健康的生活习惯。

(2) 二级预防即对癌症早期发现、早期诊断和早期治疗, 肯定能提高癌症患者的治愈率, 降低病死率, 称为癌症的二级预防。

是在癌症最早期, 甚至在癌前期阶段应用特殊的检查方法(如宫颈脱落细胞学、乳房查体、×线检查等)发现癌症, 并给予及时治疗, 以控制其发展。

这样, 不仅能减少治疗费用, 避免发展成晚期癌症, 还能显著提高治愈率, 降低病死率, 早期发现的最主要方法是防癌普查。

此外, 还推荐定期体格检查和自我检查。

在癌症的初筛普查工作中, 既能发现许多早期的癌症, 也能发现癌前疾病和癌前病变, 如果给予合理的预防性治疗, 也能减少癌症的发病率。

(3) 三级预防又称临床预防或康复预防, 以防止病情恶化、防止残疾为目标。

其方法是通过多学科综合诊断和治疗, 正确选择合理的诊疗方案, 为能够治愈的患者提供根治性治疗, 以达到治愈的目的: 为已无法治愈的患者提供姑息治疗和临终治疗, 以消除痛苦、恢复体力、延长生存时间、改善生活质量。

<<管理好你的饮食>>

编辑推荐

《管理好你的饮食:远离癌症》：92种食物抗癌功效大揭秘营养师推荐150余款防癌抗癌食谱化疗、放疗期间的饮食选择常见癌症的饮食调理

<<管理好你的饮食>>

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>