中醫飲食調養在防治癌症中的特色

陳曦齡

（香港中醫藥膳學會 會長）

癌是威脅人類生命最嚴重的疾病，近代科學家越來越重視食品中存在防癌、抗癌物質，大量流行病學資料及實驗研究資料證明：許多中藥、蔬菜、水果、豆類、茶葉、蘑菇、海產品、藥食兩用植物等，具有不同程度的防癌、抗癌作用。中醫藥膳、食療、食養是中醫養生康復專業的一門課程，在防治癌症中有獨特的優勢，特分述如下。

1　防癌、抗癌食品

世界衛生組織（WHO）經過4500多份調查資料，分析和大量研究並經實踐證明，許多食物具有防癌、抗癌功能。到目前為止，已知具有抗癌效果的食品約有500多種，包括蔬菜、水果、食用菌類和其他相關食品。因此，國內專家根據中國衛生部頒佈藥食兩用和保健食品條例，選出130種世界普遍公認的防治癌症食品[1]，分述介紹之。

1.1 蔬菜類：甘藍菜、椰菜、白菜、油菜、菠菜、芥菜、薤菜、韭菜、芹菜、薺菜、蘿蔔、萵苣、胡蘿蔔、番茄、茄子、蘆筍、茼蒿、馬齒莧、辣椒、大蒜、蔥、生薑、花椒等。

1.2 瓜果種子類：南瓜、黃瓜、苦瓜、木瓜、西瓜、甜瓜、柑、桔、橙、山楂、白果、香蕉、紅棗、小麥、玉米、蕎麥、薏苡仁、蘋果、人參果、元肉、桑椹、砂仁、決明子、山茱萸、萊菔子、沙棘、佛手、小茴香、菟絲子、大豆、刀豆、扁豆、菜豆、豆芽菜、豆腐、赤小豆、烏梅等。

1.3 水產、海產和動物類：菱角、海帶、紫菜、淡菜、海參、牡蠣、鯊魚、蝦、泥鰍、章魚、螞蟻、石花菜、海藻、鵝血等。

1.4 莖、葉類：紅薯、山藥、馬鈴薯、百合、人參、黨參、花旗參、北沙參、丹參、黃芪、薑黃、丹參、當歸、三七、何首烏、桔梗、地黃、白術、肉蓯容、白芷、黃精、骨碎補等。

1.5 食用菌類：香菇、猴頭菇、蘑菇、竹蓀、銀耳、黑木耳、雞腳菇、松菇、草菇、平菇、靈芝、茯苓、冬蟲夏草等。

1.6 其他類：淫羊藿、魚腥草、高良薑、菊花、金銀花、五加皮、杜仲、蜂花粉、槐花、蒲公英、魚油、豆漿、柑桔汁、紅酒、醬油、茶葉、阿膠、蜂王漿等。

2　飲食防癌的措施與研討

隨着人類對癌症認識的不斷深化，逐漸認識到癌的預防是抗擊癌症最有效的武器。根據美國等科學家們近30年的大量研究成果宣稱，有60-80%的癌是可以預防的。若採用適當的預防措施，尤以飲食的調節，每年僅美國一個國家，就可以防止9萬多人因癌症而死亡。根據美國防癌委員會提出的防癌飲食標準[2]，結合大量研究資料，飲食防癌措施綜合如下。

2.1 少食高脂肪食品：蛋黃、奶油、人造奶油、黃油、豬油、動物內臟等應少吃。現代研究證明：若減少飽和脂肪酸的攝入，使脂肪供熱比減少至20-30%，可降低消化道癌、乳腺癌、心血管病的發生。

2.2 多吃蔬菜、水果與薯類：大量研究證明，這些綠色食品，有一定程度的防癌、抗癌效應。

2.3 經常吃適量魚：魚含有不飽和脂肪酸，有降血脂，防止血栓形成的作用。魚又有扶正固本、防癌、抗癌的功效。

2.4 飲食應清淡、低鹽。

2.5 少吃醃製食品：熏肉、醃肉、臘肉、香腸、午餐肉、鹹魚等醃製食品進食時，應同時進食含大量維他

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKRCM All Rights Reserved

命C的蔬菜、水果， 可有效地阻斷醃製食品的亞硝酸鹽轉變為亞硝胺致癌物質。

2.6 醃肉、鹹肉不可再用油煎，否則易致癌。

2.7 不吃放置過久或隔夜的蔬菜。

2.8 少飲啤酒：因人們從啤酒中獲得亞硝胺致癌物，啤酒中的亞硝胺致癌物遠比從鹹魚中提取的多。

2.9 切勿同時飲酒與吸煙：酒精不是致癌物，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。

2.10 臭豆腐、鬆花蛋、味精、葵瓜子、速食麵、豬肝、烤牛羊肉、油炸食品等不宜多吃。

3 癌症患者的飲食調養

飲食療法是中醫治療學的組成部份，中醫理論強調治病「以食養」，不能「惟藥是治」，現存最早的醫學巨著《黃帝內經》明確指出：飲食調養是治療疾病的重要一環，表明中醫理論對食物治療疾病非常重視。根據本會創辦人香港老中醫師陳抗生50年多的臨證經驗，體會到飲食調養對配合各種抗癌療法及患者的康復頗有幫助，特把陳老前輩有關的論述[3]，整理分述。

3.1 放射治療期間的飲食調養：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、心煩便秘、尿黃等表現。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。

(1) 放療初期，宜選用滋陰生津，清熱涼血之品：甲魚、墨魚、帶魚、泥鰍、牡蠣、菠菜、白菜、芹菜、莧菜、紫菜、豆芽、竹筍、苦瓜、茄子、黃瓜、冬瓜、西瓜、梨、柑、橙、柿子、綠豆、赤小豆、絲瓜、木耳、百合、蓮子、大棗、花菜、馬鈴薯、山藥、杏仁、葡萄、桃子、無花果、生蜂蜜等。

(2) 熱盛傷陰者，宜多吃清涼滋陰，甘寒生津之品：雪梨、荸薺、鮮藕、西瓜、綠豆、甘蔗、百合、冬瓜等。

(3) 濕熱並重者，宜多吃清熱利濕，健脾理氣的食品：蘆筍、蘑菇、香蕉、柑子、山楂、絲瓜、蓮藕、扁豆等。

(4) 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，可起到輔助紅、白血球增多的作用。

(5) 忌食熱性、辛辣、香燥等食物：羊肉、鹿肉、狗肉、辣椒、黃魚、帶魚、蟹、荔枝、龍眼等。

(6) 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。

3.2 化療期間的飲食調養：化療的毒副作用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，故應注意飲食調養，使化療順利進行。

(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。若出現噁心、口乾者，選用藥膳方「鮮蘆根湯」（鮮蘆根4兩、冰糖1兩，加水500ml，煮沸20分鐘即可），有清胃止嘔的功效。若食欲不振、噁心嘔吐者，選用「鮮藕薑汁粥」（鮮藕半斤去節、生薑3-6片、粳米3兩，加水1000ml，用文火煮粥），有和中養胃之功效。若食欲不振，腹脹者，選用「佛手粥」（佛手4錢、粳米3兩、冰糖和蔥適量，先煎佛手取汁，再加入粳米與水1000ml，煮成粥後加入冰糖和蔥調味），有理氣和胃之效。

(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：宜多食魚類、牛、豬、鴨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) 可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

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKRCMP All Rights Reserved

等食物。

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

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，癌症康復的飲食調養絕不能放鬆。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，不必過多忌口。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。若多吃已知具有有抗癌、防癌、增強免疫力的新鮮蔬菜、水果、食用菌類和其他相關綠色食品，對癌症康復是大有裨益的。

參考文獻：

[1] 蘭大富，馬文斌等. 食物防病抗癌寶典. 四川：四川科學技術出版社, 2004：1-354.

[2] 楊曉泉，李易梅. 綠色食品與防癌. 廣州：華南理工大學出版社, 1998：26-30.

[3] 陳抗生. 中醫藥膳防治癌症的研討. 2005年第三屆（香港）國際東方食療學術研討會論文集, 2005：2-4.

（編委：陳抗生審校2014.04.11）

香港註冊中醫學會 版權所有
Copyright HKRCMP All Rights Reserved