



鼻咽癌患者 吃百合缓解口干舌燥

鼻咽癌是好发于鼻咽部的恶性肿瘤，好发于40-60岁，恶性程度高，主要发生于我国南方广东、广西、湖南、福建和江西五省，占当地头颈部恶性肿瘤首位。常见症状为鼻塞、涕中带血、耳闷堵感、听力下降、复视及头痛等。

目前，治疗方法主要有放疗、化疗、手术疗法、中医中药疗法等。其治疗较常见的并发症有局部组织损伤（包括放射性炎症）、消化系统反应、免疫系统抑制（骨髓抑制、白细胞减少）等，从而导致治疗过程中乃至治疗结束后患者产生或持续存在一些不适症状，如口鼻咽干燥、疼痛、吞咽困难、口腔溃烂、放疗照射区皮肤水疱、糜烂、渗液、溃疡，全身症状如疲倦乏力、头晕、头痛、出虚汗、食欲减退、恶心呕吐、口苦、口中乏味或变味等。针对上述现象，应及时采取应对措施，下面我们来了解一下鼻咽癌的饮食原则和宜忌。

饮食总原则

饮食清淡营养 治疗期间，饮食宜清淡，避免脾胃受损，湿浊、痰湿内生，饮食宜富于营养，可有利补充因病致虚的损耗。

少食多餐 过饥过饱均易伤脾胃，可采用少食多餐的进餐形式。

吃易消化食物 有利于保护脾胃功能，帮助病情早日康复。

吃增强免疫力的“抗癌”食物 如蛋类、猕猴桃、核桃、红枣、花生、甜杏仁、薏苡仁、菱角、灵芝、山药、香菇、西兰花、大豆、胡萝卜等。

吃减轻放化疗副作用的食物 如梨子、苹果、蘑菇、金针菜、芦笋、南瓜、绿豆、黄豆、赤小豆、绿茶等。

吃缓解阴虚低热、口干舌燥食物 如西瓜、荸荠、梨、橘、黄瓜、鲜桑椹子、冬瓜、苦瓜、苋菜、芥菜、马齿苋、太子参、石斛、百合、麦冬、玉竹、沙参等。

饮食禁忌

禁刺激性、烟熏、腌制食物 最好少吃或不吃香葱、大蒜、韭菜、生姜、花椒、胡椒、辣椒等刺激性食物，另外，腊鱼腊肉等各种煎、炸、熏、烤肉类，各种腌制咸菜类也最好别吃。

禁助热生痰食物 牛肉、狗肉、羊肉、兔肉、驴肉、马肉等肉类可助热生痰，不利于病情康复，甚至会导致疾病复发。

禁干硬粗糙食物 放化疗后，会出现咽喉干燥少津、阴液不足等症状，此时应避免食用干硬粗糙的各种煎、炸、炒炙类食物，如煎饼、饼干以及花生、瓜子、豆类等炒货。

禁烟酒 治疗期间吸烟可能会导致治疗失效，康复期吸烟则可能诱发癌症。酒属于刺激性饮料，会抑制免疫功能，使食欲下降，长期过量饮酒会损伤胃肠黏膜，影响肠胃对营养素的吸收，不利于康复。

湖南省中医药研究院附属医院
肿瘤二科副主任 邓天好

高考期间 少吃冷饮、凉拌菜

明天，2017年高考就要正式开始了，正确合理的饮食对于高考的正常发挥着至关重要的作用，那么，高考期间饮食要注意些什么呢？

首先，高考饮食需要注意一日三餐的搭配。

早餐 主副、干稀、荤素搭配，富含水分和营养。建议馒头加热豆浆、面包加热牛奶等，还可适当食用新鲜瓜果补充维生素。

午餐 及时补充营养和热量才能使下午有旺盛的精力。所以午餐必须补充肉食、鱼、蔬菜，水果则可缓解大脑过分紧张，将大脑机能调整到最佳状态。建议主食为米饭或者面条，搭配肉类、鱼类、蛋类、豆制品和蔬菜水果。

晚餐 主要补充全天消耗的体力和脑力，并为第二天积蓄能量。所以应以易消化为标准，不可多吃，也不可吃太多油腻食物，以免影响睡眠。建议主食为米饭或者面条，搭配瘦肉、清蒸鱼、蛋汤、蔬菜、水果。

对于需要加餐的部分学生，家长应尽量安排其在晚上10点以前进食，以免影响睡眠。加餐以清淡易消化的食物为主，量不宜过多，切忌油炸食物和烧烤等，建议进食牛奶、稀饭、蛋羹、绿豆沙等。

其次，还有几点需要引起家长注意。

1、高考期间应尽量不喝或少喝冷饮，不要吃凉拌菜，吃东西前要将手洗干净。烹饪过程中要注意生熟分开，食物要保持新鲜，避免因食用不洁食物而引起急性胃肠炎、菌痢等消化道感染性疾病而影响复习和考试。

2、不要盲目更换食谱，家长应参照孩子平时的饮食习惯，在保证营养的前提下，尽量选择其爱吃的食物，改善烹调方法，变换花样，使饭菜更加可口。

3、部分学生因为考试压力增大，可能引起轻微腹痛、腹泻等胃肠功能紊乱现象，医学上叫做肠易激综合征，主要办法是适当休息，放松心情，减轻焦虑，必要时可服用调整肠道菌群的药物，如双歧杆菌等。

长沙市第一医院消化内科
副主任医师 谭智

夏天，来杯酸甜的杨梅汁

当下，正是吃杨梅的时节。杨梅，得名于其形如水杨子而味似梅。自古以来，杨梅就受到文人墨客的青睐，北宋苏东坡早有“西凉葡萄，闽广荔枝，未若吴越杨梅”一说。

李时珍《本草纲目》果部第三十卷记载：“止渴，和五脏，能涤肠胃，除烦愤恶气”。现代营养学认为，杨梅含有糖类、有机酸、膳食纤维、各种维生素、矿物质、蛋白质、果胶、脂肪等。其果实中的钙、磷、铁含量高出其他水果。总体能量低，可药用，亦可直接食用。

下面推荐两种老少皆宜的食用方法：

1、鲜食。盆中放入净水，加适量食盐，稍加搅拌，使食盐充分溶解于水；将刚买回来的新鲜杨梅放入盐水中，一刻钟左右，换水冲洗；换水几次后，捞出杨梅，摆入果盘，大快朵颐吧。

2、酸梅汁。锅中加适量清水，煮沸；将洗净的杨梅放入，加适量白糖，煮开；转小火慢熬，待可以用勺将杨梅果肉完全剥离果核后，再熬制5-10分钟，红红火火的汁水甚是诱人；关火，放凉；装入容器，放入冰箱冷藏1-2小时。

从冰箱取出，倒入杯中。此饮酸甜爽，很美味。此法也是杨梅久藏的一种方法。

食用完杨梅后，大家记得用清水漱口，保护牙齿。

国家二级公共营养师 韩学刚

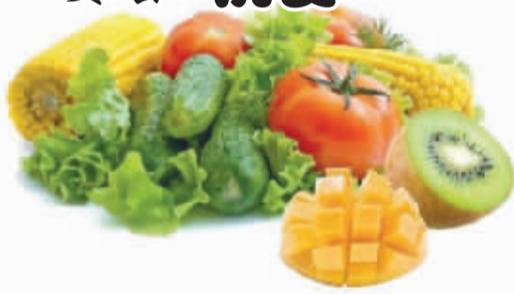
爱护眼睛 要会“挑食”

今天是我国第22个全国爱眼日。如何饮食才能护眼呢？

首先，要多吃胡萝卜。胡萝卜因富含胡萝卜素，在体内可以转化成维A，而充足的维A是确保晚上能看清事物必不可少的维生素。其次，眼睛需要维A外，还特别需要叶黄素和玉米黄素，它们能延缓眼睛衰老，预防眼睛黄斑病变和白内障。学业繁忙的青少年、整天面对电脑的白领和经常开车的司机都是需要补充上述营养素的人群。

维A或胡萝卜素、叶黄素和玉米黄素丰富的食物有肝脏和蛋黄、西兰花、胡萝卜、芥蓝、菠菜、小白菜、柑橘、芒果、木瓜、哈密瓜等黄绿色蔬果，黄玉米、小米和大黄米等黄色谷类。

同时，要想拥有一双明眸善睐的眼睛，钙和锌也需要跟上，因为远近视力的灵活变动依靠眼部肌肉的伸缩调节，而钙和肌肉运动有关，锌参与体内多种酶的活性，充足的



锌可确保血清视黄醇的含量，维护视力正常，且眼球是体内锌含量最高的器官之一。

富含钙的食物有牛奶、奶酪类奶制品、豆腐、豆腐干类豆制品等；富含锌的食物有牡蛎等贝壳类、瘦肉、花生、核桃等。

当然，除了上述有益眼睛的营养素外，有利于新陈代谢的B族维生素，有抗氧化功能的维C、维E、花青素等植物化学物质也是有益补充。所以，用部分粗杂粮等全谷物替代精白米面，多吃绿叶蔬菜、黄色、紫色等深色新鲜果蔬、每天一个全蛋、一杯奶、适量坚果，都可以为你的爱眼保驾护航。

国家公共营养师 龚庆芳

自制老冰棍

夏天，超市里的老冰棍卖得特别火，今天我就来教大家自制奶香味浓郁的老冰棍哦！

食材：矿泉水400毫升，奶粉20克，糯米粉12克，白糖40克，盐2克。

步骤：锅中放入清水，烧至温热后关火，放入奶粉搅拌至溶解均

匀；加入白糖搅拌均匀，开火烧至奶液沸腾，转至最小火加热；取1大勺凉水溶解糯米粉，倒入沸腾的奶液中，不断搅拌均匀，加入盐；等奶液再次沸腾时，关火晾凉，将奶液倒入冰棍模中，放入冰箱冷冻即可。

守中