



## 合理搭配饮食 助前列腺癌患者康复

前列腺癌是男性生殖系统最常见的恶性肿瘤，发病随年龄增长，治疗上早期发现行前列腺根治术，能取得较好预后。然而，术后饮食却成为广大患者的难题，究竟如何饮食有助于术后恢复及保健呢？

前列腺癌患者大多为老年人，由于手术时间长，创伤大，手术后对心肺肾功能均有不同程度影响，特别是本身有相关基础疾病的患者，更应注意身体上的变化，比如血糖、血压的控制，心脏及呼吸功能的监控，应鼓励患者早期活动，注意排痰，防止血栓形成。胃肠功能恢复后，应多进食水果、蔬菜等以保持大便通畅，防止因腹压升高引起继发性出血。由于尿道括约肌的损伤或牵拉，很多患者术后可能出现尿失禁，往往会为了避免排尿而减少饮水，继而容易引发泌尿系感染。术后尿失禁恢复需要一个过程，一般需3-6个月，正确的处理方法是克服术后紧张、焦虑情绪，建立治疗信心。进行盆底肌肉锻炼，平卧床上以降低腹压，增加尿道闭合压，同时进行肛门收缩训练。

饮食调养作为癌症治疗中重要的保障，为癌症患者手术放疗后防止复发转移奠定了重要基础。前

列腺癌患者饮食禁忌高热量食物，高热量饮食是前列腺癌发生的一个刺激因素，它可加速细胞的有丝分裂，使细胞增殖加快，导致肿瘤形成。其次是高脂肪食物，相关数据显示，前列腺癌低发区的食物中脂肪成分少，谷物、蔬菜、大豆制品较多，而高发区则刚好相反。再次是辛辣刺激性食物，如烟、酒、咖啡、葱、蒜、姜、桂皮、花椒、辣椒等。

营养不良已经成为严重威胁前列腺癌患者术后健康的因素，应该遵循合理健康的饮食搭配，才能保持术后健康恢复。

1、碳水化合物提供基本能量。俗话说“人是铁，饭是钢”，新鲜的五谷杂粮及各种豆类，不但能为人体提供充足能量，同时，像玉米、薏苡仁、全麦面粉、黑米、燕麦等都有抗癌作用。可以将五谷杂粮制作成各种粥、软饭或用酵母发酵后制作成各种面食或面条之类的半流食。

2、高蛋白食物增强体质。尽量选择含蛋白质高，脂肪、胆固醇低的优质食物，如各种鱼虾类，可制作一些易消化的鱼虾类菜肴。海参有抗癌作用，可以制作海参肉

末胡萝卜大米粥食用。鸡蛋每天可以食用1-2个，也可以食用鸭蛋、鹌鹑蛋等。用瘦肉制作的丸子、炖排骨等也可以适量食用。

3、新鲜蔬果补充维生素。胡萝卜、白萝卜、卷心菜、花椰菜、大蒜、芦笋、西红柿、苹果、山楂、草莓、猕猴桃、香蕉等蔬果，不仅富含多种维生素、微量元素，还含有皂甙、黄酮类等物质，均有抗癌作用。

4、菌藻类食物提高免疫力。从广义上讲，菌藻类食物属于一种蔬菜，包括食用菌和藻类。食用菌是指供人类食用的真菌，常见的有蘑菇、香菇、银耳、木耳等。藻类是无胚并以孢子进行繁殖的低等植物，可供人类食用的有海带、紫菜、发菜等。菌藻类食物除了提供丰富的营养素外，还具有重要的保健作用。研究发现，蘑菇、香菇和银耳中含有香菇多糖和银耳多糖，具有增强免疫力功能和抗肿瘤作用。香菇中所含的香菇嘌呤，有降血胆固醇的作用。黑木耳能抗血小板聚集和降低血凝，防止血栓形成。

长沙市中心医院泌尿外科  
主治医师 刘霄鹏



饭后不要马上吃水果

水果口感清甜，营养丰富，吃完饭后，许多人都忍不住吃些，到底餐后适不适合吃水果呢？

我们日常食物的主要成分是脂肪、糖和蛋白质等，这些食物在胃里停留的时间大致为糖类1小时、蛋白质2-3小时、脂肪5-6小时。如果餐后马上进食水果，消化慢的淀粉、蛋白质和脂肪会影响消化快的水果，导致水果停滞胃内，而水果的主要成分是果糖，在胃内的高温下又会产生发酵反应甚至腐败变化，生成酒精及毒素，导致人体出现胀气、便秘等症状，引起种种疾病，如胃灼热、消化不良、肚痛等。水果中还含有类黄酮化合物，如果被食物阻隔在胃内，经胃内的细菌作用会转化为二羟苯甲酸，而摄入的蔬菜中含有硫氰酸盐，在这两种化学物质作用下，会干扰甲状腺功能，导致非碘性甲状腺肿。

饭前吃水果则有一些好处。因为水果中的许多成分是水溶性的，饭前吃有利于身体必需营养素的吸收；水果是低热量食物，其平均热量仅为同等重量面食的1/4，同等猪肉等肉食的约1/10，先吃低热量食物，有助于把握一顿饭的总热量摄入；水果本身容易被氧化腐败，饭前吃可缩短它在胃中的停留时间，降低其氧化、腐败程度，减少对身体的不利影响。

值得注意的是，儿童正处于长身体时期，部分妇女的体质属于中医讲的“脾胃虚寒”，则不适宜饭前吃水果。这部分人群可在两餐间加食一次水果。

湖南省儿童医院  
急诊综合二科 曾方玲

## 夏至 不妨吃点“苦”

明日夏至，是北半球一年中白昼最长的一天，标志着夏天的真正到来。根据夏至期间“万物生长，心气火旺”的特点，饮食方面应注意养阳，少吃冷食冷饮，否则容易消耗体内阳气，发生腹痛、腹泻、咳嗽气喘等疾病。尤其是脾胃虚弱的老人、小孩更要引起注意，容易引起“苦夏”者，可以常用新鲜荷叶煮粥食，多吃藕、梨、菠萝等食物。

由于天热脾胃功能较差，此时吃些苦味食物，能恢复脾胃运动能力，增进食欲；苦味入于心经，可用苦味泄降心火，用苦味之阴调整夏至至立秋“长夏”之阳热。

在苦味食品中，最具代表性的当推苦瓜。中医认为，苦瓜性寒味苦，入心、肺、胃经。具有清热祛暑、养血滋肝、和脾补胃、明目解毒等功效，可治疗热病烦渴、中暑发热、痢疾、疮肿、眼结膜炎、小便短赤等症。《本草纲目》载：苦瓜能“除邪热，解劳乏，清心明目”。《泉州本草》说苦瓜能“主治烦热消渴引饮，风热赤眼，中暑下痢”。

此外，茶叶、咖啡、可可等带苦味的食品也可选用。但应注意苦味食品不宜过量，过苦则易引起恶心、呕吐等不适，有胃病、脾虚或大便秘结的人慎用。

邬时氏

## 制作脆嫩糖醋手撕包菜

手撕包菜是一道家常菜，但要炒得脆嫩、酸甜可口，需要掌握几个要点。

食材：包菜（整颗）500克，生抽30毫升，绵白糖5-8克，香醋5克，食用油适量。

步骤：将包菜的叶子掰成小块，放冷水浸泡15-30分钟后捞出，将生抽、白糖、香醋备好；热锅倒油，待温度升高冒气泡时下入包菜，全程大火

翻炒，待包菜叶变透明时加入两三勺生抽，出锅前加一勺香醋，翻炒几秒钟关火；炒包菜全程控制在5分钟以内。

需要注意的是，调料一定要在包菜炒至透明，且锅内有少许包菜水渗出时放，香醋应在最后关火前放。一斤左右的菜炒制时间应严格控制在5分钟之内，时间长了包菜就不脆了。

邓菲

## 低脂不腻的酱板鸭



酱板鸭是湖南的又一名菜，它通常经多种名贵中药和香料浸泡，再通过风干、烤制等十多道工序精制而成，成品皮肉酥香，酱香浓郁。此外，酱板鸭还具有活血顺气、健脾养胃等功效，正是由于它醇香可口、低脂不腻且食用方便的特点，深受大家喜爱。

酱板鸭营养丰富，每100克酱板鸭中含蛋白质18.9克、脂肪18.4克、铁18.4毫克、锌2.69

毫克、钾236毫克、硒15.74毫克及少量脂溶性维生素。具有平肝去火、滋润养胃、除湿去烦、活血化瘀、滋阴益肾等功效。

据相关报道，某品牌酱板鸭因无机砷达到了0.17毫克/千克，

超标3.5倍而受处罚（酱板鸭的无机砷标准值应该≤0.05毫克/千克），长期摄入超量的无机砷对人体健康有害，无异于吃“砒霜”。而这些“砒霜”的来源，大多是不良商家在腌制过程中，为保持其鲜度与色泽而加入了无机砷制剂。对于这类干卤制品是否符合健康食品的标准，仅凭色泽、外观、气味、口感等，消费者很难鉴别。因此，酱板鸭虽好，但不宜多吃。

另外，酱板鸭在腌制过程中加入了酱油、味精、盐等，盐含量较高，所以，高血压等心脑血管疾病患者不宜食用。

湖南省胸科医院营养科 张胜康