

# 远离肺癌 从食做起

早在《黄帝内经·素问》中便提出“圣治已病治未病，不治已乱治未乱”，对于肺癌我们也可以本着未病先防、既病防变、愈后防复的预防思想，药食同源，寓医于食。

## 未病先防，多摄入果蔬谷物

膳食纤维中的益生元有利于保持肺部良好的健康状况，减少炎症反应，从而减少向癌变的发展。酸奶中的益生菌可改变肠道微环境、刺激免疫系统，对化学致癌物质诱发的细胞变异具有抑制作用。所以，大家尤其是有吸烟史的人群，多摄入新鲜蔬果与全谷物，每日保证约100克的酸奶，可能会减少罹患肺癌的风险。推荐日常摄入这些果蔬：

1. 蒜类食物。蒜类能阻断亚硝酸盐转换成致癌的亚硝胺化合物，利于阻断部分有毒化学物和重金属的致癌作用。大家可以在做日常烹饪中加点蒜泥、蒜苗、青蒜。

2. 深绿色叶菜（如小白菜、菠菜、油菜）和十字花科蔬菜（西兰花、芥蓝、甘蓝）。可有效清除肺部致病菌，减少自由基对人体的伤害，对预防慢性病和癌症有重要作用。

3. 茶叶的抗氧化，对肺癌发病具有保护作用。研究证明，各种茶均能显著阻断致癌物亚硝胺合成，阻断效率依次为乌龙茶>绿茶>红茶>花茶。将饮茶成为一种习惯，用茶水替代甜饮料和加糖咖啡，不仅会降低肺癌的发病率，对心脑血管等慢性病同样有保护作用。

## 既病防变，药膳改善症状

大多数肺癌患者经过长时间的化疗和放疗，体内的白细胞、红细胞、血小板数大量下降，不仅使患者生活质量降低，还会耽误规律的治疗周期，延误病情。这个时候不妨试试以下这些药膳食谱：

### ①参芪牛骨汤

做法：1.将500克的牛骨入沸水中焯去血水与油脂；

2.将牛骨、适量黄芪、党参、当归、姜片置入砂锅，大火煮开；

3.水开后转小火，放适量盐和料酒，慢炖两个小时后即可出锅。

功效：黄芪与党参归肺、脾二经，培土生金，当归活血润肠，牛骨髓具有补肾填髓、调补造血功能。此膳兼顾脾胃，尤其适用于肺癌患者放化疗后导致的白细胞降低。

### ②养血五红粥

做法：1.将红豆、红枣、红皮花生各约10克洗净后浸泡2小时；

2.将上述食材与小米（或大米、血糯米等）共同放入锅中熬制；

3.一个半小时后加入10克枸杞子和

一勺红糖，共同煮片刻后即可食用。

功效：红枣与红皮花生补气补血、安神养血，红豆色赤入心，形似肾而补肾，配合枸杞子补肾填精、养肝明目、补血安神。中医认为小米和中、益肾、除热、解毒。五红粥做法简易，味道香甜，尤其适用于肺癌患者放化疗后导致的红细胞、血红蛋白降低。

另外，服用肺癌靶向药的非小细胞肺癌患者一定要远离柑橘类水果（橙子、橘子、柚子、葡萄柚、沙田柚、红心柚等），因为此类水果中的呋喃香豆素及其化合物对CYP3A4活性有强烈的抑制作用，干扰靶向药物的代谢，影响药物在体内的疗效。

## 病后防复，药膳扶正培元

暂时结束放化疗周期的患者，身体状况将渐入佳境，此时饮食上应重在扶正培元，提高抗邪能力，既防止疾病来复，又要防止感染其他病邪，加重病情。不妨试试这些简便美味的培元药膳：

### ①香玉米香菇粥

做法：1.将100克香菇洗净去蒂，入沸水锅中焯后捞出，入冷水中投凉后切粒。

2.将150克大米、50克玉米糙淘洗干净；

3.锅内下入香菇粒用大火烧开，再下入大米、玉米糙，烧开后改小火熬煮至米烂汤浓即可。

功效：香菇及具有高蛋白、低脂肪、多膳食纤维、多维素的菌类，其提取物香菇多糖具有抗肿瘤、抗病毒、调节免疫系统功能的作用。玉米糙富含硒和镁等含微量元素，有一定的抗癌作用。此款药膳健脾养胃，生津止渴，利水消肿，可作为癌症患者瘥后防复的日常主食。

### ②合红枣莲肉羹

做法：1.将红枣、莲肉各200克煮至熟烂；

2.再加入200克的新鲜百合与适量白糖继续炖煮熟烂；

3.最后用生粉勾薄芡即可食用。

功效：百合入心、肺二经，润肺止咳，清心安神，莲子益肾固精、健脾收涩，助百合养心安神。此羹健脾、养心、润肺，适用于肺癌患者历经放化疗后导致的心脾两虚，肺阴不足而出现的心悸、烦躁、头晕、失眠、咳嗽等不适。

湖南省肿瘤医院中医/中西医结合一科  
副主任医师 李阳 通讯员 彭璐

# 痛风患者饮食管理

## 记住七大要点

痛风患者的饮食管理是医学营养治疗重要一环。通过减少外源性嘌呤摄入，减轻尿酸负荷，可降低患者痛风发生的风险或减少急性发作的次数；延缓相关并发症的发生与发展；促进并维持机体适宜的营养状态，预防及配合治疗相关疾病，改善临床结局。

1. 增加复杂碳水化合物摄入。复杂碳水化合物就是富含纤维、糖分较低的碳水化合物，比如低糖水果、蔬菜、全麦面包、粗粮食物等。

2. 控制糖分的摄入。避免经常摄入含糖饮料或果汁类的含果糖饮料。

3. 适宜低热量软饮料。各种茶、柠檬水、苏打水（碱性饮料可以促进尿酸排泄）、纯咖啡。

4. 减少脂肪摄入。多吃低脂乳制品能大幅降低痛风风险。但不需要完全吃素，每天可以吃100~170克的肉类，“白肉”好于“红肉”。烹饪前颜色为深红的肉类又称红肉，如“四条腿”的哺乳动物，包括牛、羊、猪

等，其嘌呤含量高于白肉（如“两条腿”的非哺乳类动物，包括鸡、鸭、鹅和淡水鱼等）。动物内脏如肝、肾、心等，其嘌呤含量普遍高于普通肉类。因肥肉含有大量脂肪和胆固醇，易引起肥胖及加重尿酸代谢紊乱，故进食肉类宜以瘦肉为主。鸡蛋的蛋白、牛乳、海参等嘌呤含量较低。

5. 减少饱和脂肪酸的摄入。动物性脂肪如牛油、奶油和猪油比植物性脂肪含饱和脂肪酸多，推荐各种植物油（菜籽油、茶籽油、大豆油、橄榄油）。

6. 限制饮酒。应限制所有酒类摄入，避免酗酒。啤酒、白酒和黄酒不能喝。可少量饮用红酒，每餐不超过3两（但仍有争议）。酒精虽然含嘌呤很低，但能影响尿酸在体内的代谢。

7. 多喝水。体内的尿酸最终都是通过尿液排出体外的，所以痛风病人多喝水非常重要，每天至少要喝2~3升的水。

广西医科大学第一附属医院  
健康管理部 王苧

## 尝鲜无不道春笋

笋，即竹子的幼芽，古人称之为“竹芽”“竹肉”“竹胎”等。竹笋一年四季皆有，但惟有春笋、冬笋味道最佳。其中的春笋，洁白如玉、肉质鲜嫩、美味爽口，被誉为“菜王”。

李商隐笔下就有“嫩箨香苞初出林，於陵论价重如金”的描述。民间还有“无笋不成席”之说。我国食笋的历史源远流长，迄今已有三千多年的历史，早在《诗经》中就有“其蔬伊何？维笋及蒲”“加豆之实，笋蕹鱼醢”等诗句。

春笋味道清淡鲜嫩，含有充足的水分，还含有丰富的维生素和矿物质，特别是膳食纤维含量高，可以促进胃肠道蠕动、防止便秘。从现代营养学的角度来看，春笋是低脂肪、低碳水化合物、多膳食纤维的一类食物。

常言道，“尝鲜无不道春笋”。春笋的种类多，做法也多，可荤可素，炒、炖、煮、焖、煨等皆成佳肴。可以单独吃，做成油焖春笋；也可以和肉类一起



做，如春笋炒肉、春笋白拌鸡；也可以和海鲜搭配在一起，春笋烧鲥鱼、春笋烧海参；还可以做成烧麦、面、汤等。一颗比较大的春笋，各个部位的鲜嫩程度不一样，就可以分别用不同的方式烹制美食。

根部的笋节比较稀疏，肉质相对比较老，适合蒸、煨、煮、焖、炖等，还可以与猪肉、鸡肉等一起煲汤；中间部分的笋节比较紧密，肉质偏嫩，口感清脆，适合切成片或丝，素炒或者与肉丝和腊肉等一起炒着吃；笋尖是春笋最鲜嫩的部位，可以用来凉拌，将笋尖切丝后焯水，再加酱料搅拌均匀即可食用；笋尖还作为肉丸、馅料等的配料，以增进口感。

北京大学公共卫生学院  
营养与食品卫生系  
教授 马冠生 硕士 周明珠