

肿瘤患者如何吃出健康?

亲爱的肿瘤患者朋友们，您是否在治疗期间，常常为“吃”这个问题头疼？“医生，我能吃什么？”“那个是不是要忌口？”“听说某某食物是‘发物’，吃了会不会对我的病不好？”这些问题，几乎成了我们医生每天的“必答题”。今天，就让我们来聊聊肿瘤患者饮食的那些事儿。

首先，我们得明白一点：在肿瘤治疗和康复期间，吃好是非常重要的。合理的饮食不仅能为我们提供必要的营养，帮助我们更好地承受治疗的副作用，还能在一定程度上提高治疗效果，让我们的生活更有质量。但是，面对各种饮食建议，很多患者朋友都感到迷茫，特别是听到“发物”这个词时，更是一头雾水。

“发物”这个词，听起来挺吓人的，其实它来源于中医，指的是那些可能诱发或加重某些疾病的食品，比如海鲜、辛辣食物等。但在现代医学里，我们并不使用“发物”这个概念。实际上，大多数情况下，肿瘤患者需要的是均衡、多样化的饮食，确保摄入足够的蛋白质、维生素、矿物质等必需营养素。

那么，肿瘤患者应该怎么吃



呢？根据《中国居民膳食指南（2022）》的建议，成年男性每天需要摄入 65 克蛋白质，女性则是 55 克。而对于正在接受抗肿瘤治疗的患者，我们建议将蛋白质摄入量提高到 1.5 至 2 克/公斤体重/天，以满足全部的营养需求。对于那些有胰岛素抵抗和体重减轻问题的肿瘤患者，可以适当增加脂肪的供能比例。

除了蛋白质，维生素和微量元素也是不可忽视的。比如，维生素

B₁ 缺乏可能导致心力衰竭、肺部水肿等问题，而适量补充维生素 D（600~800 国际单位）可以帮助我们预防肌肉流失。在没有禁忌的情况下，我们的肠外营养方案中应常规添加维生素和微量元素。

肿瘤患者朋友们，我们还需要避免一些可能加速疾病进展或有致癌风险的食物，比如酒精、加工肉制品、高盐食品和油炸食品。同时，不要被“发物”这个概念吓到，这些食物通常富含蛋白质，是我们身体重要的营养来源。只要您没有哮喘、荨麻疹、急性疾病或肝炎等健康问题，就可以食用这些食物。

此外，患者朋友们还要避免“饥饿疗法”的误区。肿瘤细胞会异常快速分裂和生长，从正常细胞中“窃取”营养。营养不足会削弱机体的免疫力，增加感染的风险。

最后，肿瘤患者朋友们要重视营养摄入，这对于提高对手术的耐受性、减少术后感染、加速伤口愈合以及提高对放化疗的耐受力至关重要。均衡饮食是提高免疫力的有效途径。希望每位肿瘤患者都能享有健康的饮食和高质量的生活。

湘南学院附属医院
李莉

健康减重 “第一口”该这么吃

在追求健康减重的道路上，除了关注食物的种类和热量，吃饭的顺序也大有学问。正确的吃饭顺序或许能成为开启健康减重之门的一把关键钥匙。

首先，在进食前可以先喝一小碗汤。这里的汤应以清淡为主，如蔬菜汤、鸡蛋汤等，避免油腻的浓汤。汤可以提前占据部分胃容量，增加饱腹感，同时还能滋润消化道，为后续的进食做好准备。

接着，应该先吃蔬菜。蔬菜富含膳食纤维、维生素和矿物质，热量相对较低且消化吸收相对较慢。例如吃一大盘凉拌蔬菜或者水煮青菜，它们能在胃中停留较长时间，持续提供饱腹感，减少后续高热量食物的摄入。

然后再吃富含优质蛋白质的食物，像瘦肉、鱼类、豆类、蛋类等。蛋白质是身体修复和维持正常生理功能所必需的营养素，其消化吸收也较为缓慢，能够进一步增强饱腹感，并且在消化过程中还能消耗更多能量。

最后才吃主食，而且主食应尽量选择粗粮，如糙米、全麦面包、燕麦片等。粗粮富含膳食纤维，能延缓碳水化合物的吸收，避免血糖快速上升导致脂肪堆积。

根据 2023 年中国营养学会发布的相关饮食研究报告指出，按照这种先汤、蔬菜，再蛋白质，最后主食的吃饭顺序，有助于控制每餐的总热量摄入，提高饱腹感，从而有利于长期的体重管理和身体健康。这种科学合理的吃饭顺序能够调节身体的消化代谢过程，使食物的能量被更均衡地利用和消耗，减少多余热量转化为脂肪储存起来的风险，让我们在享受美食的同时轻松迈向健康减重之路。

湖南师范大学附属湘东医院
徐虹

吃这些食物，延缓大脑衰退

随着年龄的增长，保持大脑健康变得尤为重要。研究表明，饮食中的某些食物成分能够有效减缓认知功能的衰退，并帮助维持大脑的健康状态。

含 ω-3 丰富的食物 研究表明，每周食用 2 至 3 次富含 ω-3 的鱼类，能够有效预防认知功能下降和痴呆症。特别是鲑鱼、鲭鱼、沙丁鱼等多脂鱼类，它们富含 ω-3。此外，油菜籽、核桃和椰子油等植物性来源的 ω-3 也是不错的选择，它们具有抗炎作用，能够帮助大脑形成新的神经元，减轻大脑的炎症反应。

维生素 B 族食物 维生素 B 族（维 B₆、B₁₂ 和叶酸）在神经保护和大脑功能中发挥着重要作用。维 B₆ 主要来源于全谷物、肝脏和油籽，维 B₁₂ 则广泛存在于内脏、肉类和鱼类中，叶酸则可以通过绿叶蔬菜、豆类、奶酪等食物摄取。此外，维 D 能有效减轻与年龄相关的海马体炎症变化，帮助预防阿尔茨海默病。

抗氧化食物 抗氧化剂对于减缓大脑老化至关重要。水果和蔬菜中含有大量抗氧化剂，能有效抵抗

由于氧化应激引起的脑部衰退。尤其是类胡萝卜素、维 E 和维 C、多酚等抗氧化物质，能够帮助清除体内的自由基，减轻大脑的氧化压力。推荐食用富含类胡萝卜素的食物，如胡萝卜、甜椒等。橄榄油和坚果（如榛子、核桃、杏仁）中也富含抗氧化剂，特别是维 E，它们可以有效保护细胞，减少大脑炎症反应。

MIND 饮食 MIND 饮食是一种专门针对大脑健康的饮食方式，旨在延缓神经退行性疾病的发生。该饮食结合了地中海饮食和 DASH 饮食（针对高血压），注重摄入有助于大脑健康的营养成分，如抗氧化剂、ω-3 脂肪酸、纤维等。MIND 饮食特别推荐多吃绿叶蔬菜（如菠菜、西兰花、生菜和卷心菜）和红色蔬菜，它们富含类黄酮、叶黄素等生物活性物质，能够有效保护大脑免受衰老的侵害。黑浆果（如蓝莓、黑莓、草莓等）也是 MIND 饮食中的重要组成部分，富含维生素、矿物质和抗氧化剂，能够帮助增强大脑的记忆力和认知功能。

杨婧

本报
协
办
湖南师范大学附属湘东医院
咨询挂号就诊电话：0731-23222356
24小时急救电话：0731-23203999
网址：http://xdyy.hunnu.edu.cn/

每天一杯牛奶 肠癌风险降低 20%

英国的一项研究显示，每天喝一大杯牛奶可以将肠癌的风险降低近 20%。这项研究由牛津大学和英国癌症研究中心领导，并发表在《自然通讯》杂志上。研究发现，饮食中钙含量较高的人群患肠癌的风险显著降低。

研究中，牛津大学的凯伦·帕皮尔博士及其同事分析了近 17 年来超过 54 万名女性的饮食数据，探讨了 97 种食物、饮料和营养素对肠道健康的影响。结果显示，钙对预防肠癌有显著效果。具体而言，研究发现每天摄入 300 毫克钙（相当于一杯 250 毫升牛奶）可使肠癌风险降低 17%。

作为主要作者，凯伦·帕皮尔博士表示：“这项全面的研究提供了强有力的证据，表明乳制品能够帮助预防结直肠癌，主要归功于其含有的钙。”

此外，研究还证实了酒精、红肉和加工食品会增加肠癌的风险。资助该研究的英国癌症研究中心的索菲亚·洛斯指出，保持“健康、均衡的饮食、良好的体重和不吸烟，是降低肠癌风险的重要方法”。她建议减少酒精、红肉和加工肉类的摄入，同时增加水果、蔬菜和全谷物的摄入。

乳制品如牛奶、酸奶和奶酪是钙的主要来源，但钙也存在于其他食物中，如大豆和米饮料、白面包、坚果、种子、罐装水果、卷心菜和沙丁鱼等。

姚晓柏 编译自法国《sante》杂志

春季饮食“少酸宜甘”

2 月 3 日立春，饮食上，中医讲究“酸入肝，甘入脾”。春季肝气过旺，若过多食用酸性食物，如山楂、柠檬、话梅等，会进一步增强肝气，从而克制脾土，影响脾胃的运化功能。相反，甘味食物则能滋养脾胃，帮助人体更好地适应春季的气候变化。建议在春季多食用山药、大枣、莲子等甘味食物。这些食材不仅口感温和，还能健脾益气，增强脾胃的消化吸收能力，为身体提供充沛的能量。

春季养生不仅要注重食物的种类，还要注重饮食的均衡。除了甘味食物和新鲜蔬菜，还应适当搭配其他食材，以满足身体对蛋白质、碳水化合物和脂肪的需求。例如，可以适量食用富含优质蛋白质的瘦肉、鱼类、豆制品等，同时搭配全谷物，如糙米、燕麦等，为身体提供持久的能量。此外，春季还可以适当食用一些温性食物，如生姜、红枣等，帮助驱寒保暖，增强体质。

聂淇婧