化疗期的营养守恒“定理”

饮食习惯对于癌症的发病有很大影响，一旦被诊断为癌症，在治疗及以后的康复过程中科学地摄入营养、调理饮食会成为癌症治疗很好的助力。

肿瘤患者因饮食减少易呈慢性消耗状态

天津市肿瘤医院消化肿瘤内科主任医师巴一表示，肿瘤患者因进食减少、吸收障碍及消耗增多等原因，常导致恶性肿瘤患者呈慢性消耗状态，因此应尽最大可能保障患者的营养需求。美国癌症协会引荐抗癌五色蔬果(红、黄、绿、白、紫)，日本学者甚至主张每天应摄取25-35种多颜色、多品种的食物，无非是希望病人能充沛摄取到各类养分素，增进免疫力。

饮食调理应结合治疗阶段进行

肿瘤患者的饮食调理也应该结合治疗阶段进行。恶性肿瘤手术切除治疗期间，可选用一些有益于伤口愈合的黄芪、参类等补益亏虚的药膳。在放化疗过程中常出现血细胞下降的毒副反应，此时还可以适当采用益气养血补肾的药膳，如参枣地黄粥等。对于刚经历了恶性肿瘤手术的患者饮食的质、量和组成都很重要，特别是消化道肿瘤的患者。手术后初期不能正常进食时，应以静脉补液为主。术后能够进食后，要以稀软开始逐步适应后再增加其他饮食，必要时给予肠内营养液。

化疗期间应摄入高蛋白、高纤维素且易消化的食物。 图/IC

■ 不同癌症饮食注意

胃癌 减少食盐摄入量

胃肠癌患者饮食有几个基本要求：少食多餐、饭菜宜酥软，烹调方式以炖、煮、焖、蒸为主，而且要减少食盐摄入量。

胃癌患者常见问题：

1、 **倾倒综合征：**常出现在胃大部分切除后，表现为腹胀、胃部灼热、呕吐、颜面潮红、头晕等，原因是胃容积缩小，大量高渗性食物进入肠内所致。这类患者在饮食中应避免过甜的食物，以高蛋白食物为主，餐后还要平卧20-30分钟。

2、 **贫血：**术后因胃液分泌减少和肠液反流，会使胃酸明显减少，直接影响到人体对铁剂的吸收，易造成贫血。建议食用含铁和叶酸丰富的食物，如猪肝、奶制品、大枣、莲子、桂圆、枸杞子、豆类、蔬菜等。

肺癌 早中期可适当补营养素

早中期的肺癌患者，在消化吸收能力允许的条件下应补充各种营养素，比如优质的蛋白质、碳水化合物、无机盐和多种维生素。其进食原则可归纳为两高一低，即高蛋白、高维生素、低脂肪食物，比如牛奶、鸡蛋、瘦肉、动物肝脏、豆制品、香菇、藕粉、新鲜的蔬菜和水果等。如果出现胸水，要严格控制食盐摄入量，同时忌食油腻以及烟酒等刺激性食物。

直肠癌 食物不宜过于精细

调查发现，直肠癌发病率快速增长与市民饮食结构密切相关，目前饮食过于精细，很少吃玉米、小米、谷物等粗粮，膳食纤维摄入不足，同时以高脂肪高蛋白食物为主，这给直肠癌的发生埋下了隐患，而直肠癌的患者在治疗和康复过程中应该注意避免以上不良饮食结构。

■ 化疗饮食

化疗过程应适当补充高热量食物

巴一表示，化疗的副作用主要是消化道反应，加上恶性肿瘤的消耗和心理因素及饮食调理不当，使很多恶性肿瘤患者会在化疗期间出现不同程度的营养不良。化疗期间饮食应摄入高热量、高蛋白、高纤维素且易消化的饮食，进食高热量食物可保证机体基本的生理需要。

高蛋白和高纤维素食物可提高机体免疫功能，还应进食能增加血细胞的食物，如动物肝脏、瘦肉、阿胶、桂圆和大枣等食物。而在调整过程中应该遵循少食多餐和细嚼慢咽的原则。除每日3餐外，还可以给予高蛋白、高营养的食物。进食速度不要太快，要充分咀嚼，减轻胃肠道负担。进食后1小时内勿饮水，避免强烈气味刺激。

化疗饮食应避开药物作用高峰期

巴一表示，化疗期间的饮食最好避开药物作用的高峰时间。如果静脉用化疗药物，最好在空腹或进食2小时后进行，因为通过静脉给予高浓度化疗药物后可能有恶心和呕吐，空腹可使恶心和呕吐症状减轻。如果口服化疗药物，可能对胃有一定的刺激作用，以饭后服用为好，在药物经过2-3小时后吸收入血液，其浓度达到最高时，即使有消化道反应也是空腹状态，症状会轻得多。

化疗还会让人味觉变苦，可在饭前漱口，并在烹调时略微减轻酸和甜的比例，可用水果、姜、蒜，或自制无机苹果醋、香椿酱、梅子味噌等调味料，丰富食物滋味，增进食欲。还有人发现用金属制的餐具，比塑胶制品更可增加苦味。化疗过程中适当增加水分的摄入。每天一定要喝足2000-2500cc的汤汁、饮料或白开水，不但可扫除药物毒性，也能减少口干等负作用。

注意黏膜和肠道调理

对化疗形成的黏膜溃烂，最好防止高油脂及茶、咖啡等不易消化的食物，改为软细碎、易消化的食物，如粥类、奶类、果泥、蔬菜泥等。某些化疗药物可导致肠蠕动减慢和肠麻痹，加上止吐药物的应用，会引起便秘，应鼓励患者多进食纤维素多的食物(如油菜、菠菜、韭菜、芹菜、燕麦和红薯等)和某些产气的食物(如豆类、萝卜、南瓜等)，均有利于促进肠道蠕动，减少便秘的发生。腹泻的患者应增加含钾食物的摄取。因为腹泻易丢失大量钾离子，因此腹泻患者需补充含钾丰富的食物，如香蕉、橙子、芒果、紫菜、海带、土豆等。若腹泻严重，在清淡饮食的同时可增加果汁的摄入。

■ 专家提醒

癌症患者饮食应注重个体化

●**董强，上海肿瘤医学研究院副研究员**

对于饮食和癌症的关系每个人都应该区别对待。因为食物在人体内被消化吸收后其成分会发生一定变化，一些食物中的营养成分是在被吸收后才能激活。所以目前还没有哪种在体外的实验可以证明某种食物中的抗癌成分能对人体发挥多发作用。不过健康饮食对于癌症的康复效果还是得到医学界认可的。研究发现，针对某些癌症，一些食物中的特殊成分可以有效阻止癌细胞的生长和繁殖，增强人体自我修复和防范的能力。比如多吃水果、蔬菜、干豆、全谷类食品、豆类及其制品，可以增加淀粉和纤维素的摄入量，能降低结肠癌和直肠癌的患病几率。

特定食物对于癌症的作用并不是说只要摄入该食物就一定不会得癌症，这一点应在社会上广泛普及。而且一些食物对于某些类型的肿瘤有帮助，但对于另一些种类就适得其反。比如植物蛋白含量较高的食物可以对肠道有好处，但是却容易增加肾脏的负荷，所以癌症患者不应该仅仅凭借自己的经验选择食物，而是应该在医生的指导下作为治疗的一种辅助手段。

本版采写/新京报记者 贺潇

向着美丽出发！“东阿阿胶·艾美”之旅第一站

4月19日清晨7点，当天边的第一缕阳光照在翠绿的树叶上的时候。北京桃花姬 Lady 于千景便早早起床，开始做着出门前的最后准备。等一会儿，她就要与北京的其他4名桃花 Lady 一起，正式踏上第二届桃花姬“东阿阿胶·艾美”之旅的旅程。

与此同时，远在千里之外的上海，同样有5名桃花 Lady 在紧张地做着临行前的准备，开启桃花姬美丽之旅的行程。

看着镜子里粉面桃花的自己，上海桃花 Lady 陈洁，抿嘴一笑，轻轻告诉自己：“向着美丽出发”！

据介绍，北京桃花姬 Lady 将与上海桃花姬 Lady 在中午之前于济南站汇合，一同前赴本次桃花姬美丽之旅的第一站——东阿县。

东阿县为阿胶之乡，因“出阿胶”而得名已有3000年历史。自古以来东阿县出产的阿胶，都被视为道地阿胶，古时用来进贡给皇族的阿胶便是出自这里。到了现代，随着人们生活方式的不断改变，东阿阿胶也在传承阿胶文化的基础上开始对阿胶有了更多创新性的研发。

桃花姬阿胶糕便是在这一背景之下应运而生。针对都市女白领们对于美容、养颜的需求，而又苦于没有时间进行调理的难题，东阿阿胶基于白朴的著名元曲《秋夜梧桐雨之锦上花》：“阿胶一碗，芝麻一盏，白米红馅蜜饯。粉腮似羞，杏花春雨带笑看。润了青春，保了天年，有了本钱。”将阿胶、黑芝麻、核桃仁进行科学配伍，不但入口香甜清脆，还让桃花姬的营养成份更加均衡和全面，起到滋补身体、提高人体免疫力，滋阴补血、美容养颜的作用。桃花姬采用现代工艺精制，独立的真空小包装携带方便，开袋即食，因此被都市白领女性誉为“最便捷的美容秘方”，深受欢迎。

据主办方介绍，之所以将东阿县作为本次桃花姬美丽之旅的第一站，就是要让桃花 lady 们从吃桃花姬，转而深入了解阿胶深厚的文化底蕴和内涵，从而将桃花姬的美容功效及美容文化深入地传递给每一位都市女白领，让现代社会忙碌的女性们都能分享轻松美容养颜的秘诀。

桃花姬 lady 周禹彤说：“我非常期待这次的东阿之行，一直都是桃花姬的受益者，也想对桃花姬及阿胶的文化内涵有更为深入的了解。这次主办方非常贴心地给我们安排了参观中国阿胶博物馆、品尝美容阿胶宴、参观东阿阿胶生产车间、参观阿胶养生文化苑等活动，让我们能够从各个角度了解桃花姬的深厚文化底蕴。以前我们只是‘知其美’，相信通过东阿之行后，我们就会‘知其所以美’。同时，我也希望通过这样的活动，能够让更多的都市白领女性和我们一起来分享桃花姬所带来的美丽。”

责编 李静 图编 高玮 美编 顾乐晓 责校 陆爱英