

肿瘤患者常有五误区 正确饮食遵循三原则

随着现代医疗技术飞速发展,肿瘤患者因各类治疗手段大大延长了生存时间,很多患者甚至实现了带瘤生存。俗话说“民以食为天”,加强营养支持,可以提高人体免疫力,提升机体对治疗副作用的耐受度,所以,营养支持对肿瘤患者而言,可谓意义重大。那么肿瘤患者的饮食误区有哪些?肿瘤患者到底该怎么吃?今天我们来聊一聊。

误区一:吃太好促肿瘤生长

“饿死”肿瘤细胞的说法广为流传,认为切断营养供给就会抑制肿瘤生长。事实上,肿瘤细胞增生活跃,哪怕人在不吃的情况下,它们也能掠夺体内正常细胞的营养。

有研究表明,摄入大量糖类可能有促进肿瘤细胞生长的风险。美国癌症研究所建议,每天应限制精制糖的摄入,每日不超过25克;相反,减少食物摄入,肿瘤患者没有了营养物质的支撑,免疫力下降,会加速肿瘤发展或引起其他并发症。

误区二:迷信抗癌保健品

一些患者道听途说民间“偏方”,或盲目跟从其他病友做法,如迷信某种食物或保健品,认为一些贵重补品能抗癌。事实上,目前并没有研究证明特殊食物、补品可治愈肿瘤或预防复发。

误区三:盲目忌口

医生经常会接到肿瘤患者的提问,能不能吃羊肉、鸡肉、鸡蛋、海鲜等发物?其实“发物”是指会加重或诱发一些过敏性疾病的食物,并不针对肿瘤患者。我们常提到的“发物”富含蛋白质,是身体营养的重要来源。

误区四:光喝汤能补充营养

事实上汤里面的营养成分很少,鱼肉类食材制成的汤中含有嘌呤、肌酐,少量钾、钠、钙、镁等离子,营养密度低。

误区五:打“营养针”可不吃饭

如果长时间不进食,肠粘膜会萎缩,进一步引发肠道菌群失调、肠道黏膜屏障作用被破坏,从而导致免疫力下降。

营养平衡搭配合理很重要

平衡膳食。即通过食物摄入,满足身体需求的多种营养素。保证足够能量和蛋白质摄入,以利于提高机体免疫力。

保持适宜、相对稳定的体重。肿瘤患者体重丢失大于5%提示存在营养不良风险,会对身体功能及临床结局造成影响,保持适宜、相对稳定的体重很重要。

食物选择多样性,搭配合理。临床营养专家建议每日摄入20-30种食物,三分之二是植物性食物,三分之一是动物性食物。植物性食物提供碳水化合物,还富含多种维生素、微量元素及植物化学物;动物性食物如肉蛋奶,富含丰富优质蛋白质,有利于肿瘤患者机体组织重建及免疫细胞更新。

具体来说,一般每天吃主食3-6小碗,牛奶250-500毫升,肉、鱼、蛋、豆制品类150-250克,青菜约500克,水果2-3拳大小,油脂约30-45克。若发现体重有逐渐减轻趋势,应增加热量摄取。每天需要保证2000毫升左右饮水量。
据健康浙江



润肺化痰瓜蒌子

瓜蒌子为葫芦科植物栝楼或双边栝楼的干燥成熟种子,秋季采摘成熟果实,剖开,取出种子,洗净晒干而成,为药食两用之品。

瓜蒌子作为零食,通常炒后食用。瓜蒌子形似西瓜子,剥开后内含两片黄白色子叶,富油性。

中医认为瓜蒌可润肺化痰、滑肠通便。临床上,瓜蒌子常被用于治疗痰热咳嗽、胸痹、肠燥便秘等。《本草纲目》谓其可“润肺燥,降火,治咳嗽,涤痰结,利咽喉,止消渴,利大肠,消痈肿疮毒”。现代研究发现,瓜蒌子中含有三萜皂苷、有机酸及盐类等,其中脂肪含量为26%。

需要注意的是,本品甘寒而滑利,其中油脂含量亦较高,脾虚便溏者及湿痰、寒痰者忌用,且不能和乌头类药物同食。

据《中国中医药报》

春季湿气作怪 一碗汤帮身体排水

春天万物复苏,但有不少人总感觉精神不振、身体沉重、没有食欲、大便黏腻、头晕脑胀、昏昏欲睡、皮肤起疹子、雀斑加重等,这很可能是身体里的湿气在作怪。

湿有两种,一个是自然界的湿邪(外湿),另一个是身体自己产生的湿邪(内湿)。

现代人贪凉、熬夜、不爱运动,脾胃越来越虚,由此直接导致的结果,就是脾的运化功能受到损害,水湿聚积体内,形成内湿。凡有内湿的人,一旦遇到湿度大的环境,里应外合,极易引发身体不适。

春季祛湿是调理慢性病、拥有健康身体的基础。

四神汤是中医健脾祛湿食疗方,“四神”指薏苡仁、莲子、山药、茯苓。山药以补虚为长;茯苓以祛湿为长;薏苡仁有化湿之功,又能清热,因为湿久会化热,变成湿热;莲子养心安神为首功。

四神汤以甘平为主,适宜作为食疗,可煲汤、煮粥、做糕点食用,以达到祛湿的效果。

煲汤可做四神排骨汤,准备茯苓、山药、芡实、莲子各15克,山药20克,排骨500克。将莲子心去掉,与其他几味食材加水浸泡30分钟;排骨切块,放入开水中焯一下,除多余油脂和血沫,捞出备用;锅中倒入适量清水约1000毫升,将所有食材放入加水的锅中,大火煮开后转小火再煲汤两个小时即可;汤煲好后,可以根据自己的口味适当调入盐。食用时可根据个人体质,放入适量的米酒或黄酒。

四神汤还可配合糯米或粳米煮粥,或是与大豆搭配制作豆浆。

四神粥:准备茯苓10克、怀山药10克、莲子10克、芡实10克、粳米适量。莲子和芡实提前用冷水浸泡一小时,粳米淘洗干净;所有食材放入锅中,大火烧开后转小

火,焖煮1小时左右。

四神豆浆:取等份的芡实、山药、莲子、茯苓,用水浸泡12小时后,与大豆一起,用豆浆机打成豆浆食用。该方不适合大便干结的人饮用。

此外,四神汤里的药材含有大量淀粉,可以将四神汤材料研磨成粉,少量地加入到面粉里,发酵成馒头包子,也可以混入馅料里或者做成糕点。

需要注意的是,此汤宜温服,晨起空腹一碗温热的汤滋润肠胃,更易吸收。喝此汤不能与其它药物同时服用,喝汤时饮食宜清淡为主,忌烟酒辛辣。

四神汤也并非人人皆宜,有以下4种情况者慎用。便秘、腹胀人群不宜食用;阴虚和实热人群不宜食用;生理期的女性不宜食用;孕妇、糖尿病患者少服或慎服。

据养生中国



一个动作 改善肠胃功能

季节交替的时候,人体调节能力往往不足,所以胃肠道会出现功能紊乱的情况,尤其是老人和孩子的脾胃功能相对薄弱。

出现剧烈腹痛;大便次数明显增加,甚至出现水样便;大便中带血;黏液脓血便。如果腹泻时出现以上情况的任意一种,都应该立即停止运动,立刻就医。有腹泻症状但不严重的,可以做缓和运动。

今天为大家推荐一个敲臂动作,有助改善肠胃功能,缓解腹泻。

动作要领:选择一侧上肢自食指指尖端开始,按照上臂的外缘,由食指指尖端循经循序渐进向上拍打,速度不宜过快,力度不易过轻;从食指指尖端到肩部,自下而上进行敲打,从食指指尖端拍打至肩部为1次,3次为一组,一侧进行3组,结束之后换为另一侧,依然进行3组进行敲打。

需要注意的是,想缓解腹泻,只能自下而上敲打,且要敲密一点,循序渐进,敲打到每一个穴位。

据 CCTV 生活圈