

在癌腫治療期間，食療原則應以提高病人體質，減輕治療的副作用為主。至於治療後的康復期，亦應以提高體質為主要目標，亦可結合一些軟堅散結類的食物，幫助患者機體增加對癌腫的控制力。

手術前的食療應為即將進行的手術作準備，同樣以增強體質為首要目的，同時亦可結合一些對症的食品，以減輕病患的症狀。

病人於手術後能進食時，應以補益氣血的食物為主。如在手術後出現低熱、多汗，或有感染的情況，則可多吃清熱解毒類食品，例如綠豆、絲瓜等等。

第一節 飲食護理

手術前的飲食護理

癌症切除手術是一項大型手術，會對病人機體造成較大創傷。所以在接受手術前病人應有較良好的飲食，增強病人的體質以應付手術，同時亦有利病人的康復。

一般來說，體質較瘦弱的病人可多食用高熱量、高蛋白質、高維生素的食物。較肥胖病人的膳食應以高蛋白、低脂肪為主，可令部分蛋白質儲存起來，同時消耗體內部分脂肪，體脂過多會影響手術傷口的癒合。

手術後的飲食護理

癌症病患者於手術後通常會表現出氣血兩虛、脾胃虛弱。因

此，飲食治療時一方面需注意適當補充營養和熱量，給予高蛋白和富含維生素類食物。另一方面，亦應注意調理脾胃功能、振奮胃氣。在食物選擇上除牛奶、雞蛋外，應適當食用新鮮水果、蔬菜等。

如果癌症病人在手術後體質較弱，則應給予補充養血的食品，如雞肉、牛肉、大棗、龍眼等。此外，應根據進行手術的不同部位，選擇不同的食物，例如進行胸部手術之後，可多服用寬胸利膈、止咳化痰的食品，包括大棗、蓮藕、羅漢果、桂圓等。

第二節 7道手術前後食療方

(1) 西紅柿花生大棗粥

- 材料：**
花生米、大棗各30~50克、粳米100克
- 製法：**
1. 將西紅柿洗淨切碎。
 2. 加水適量煮花生米和大棗。
 3. 待熟時加入洗淨的粳米煮成粥。
 4. 食用前拌入適量已切碎的西紅柿。
- 食法：**每日1~2次。
- 功效：**大棗和西紅柿含有豐富的維生素C，能增強人體的抗癌作用。
- 適用：**適用於虛弱的癌症患者，如消化系統（食道、胃、腸、肝、胰）癌症手術後的病人。

第二章 手術前後的護理和食譜

(2) 牛肉枸杞靈芝湯

- 材料：**
牛肉200克，枸杞15克，靈芝9克
- 製法：**
1. 洗淨牛肉後切成片，洗淨靈芝。
 2. 把枸杞、靈芝放在砂鍋中，加水適量煮沸。
 3. 放入牛肉同煮熟，再放入蔥、姜、胡椒粉、蒜煮沸片刻。
 4. 拿出靈芝，放鹽、油調味後即成。
- 功效：**有滋陰養血、解毒抗癌功效。

(3) 苡仁粥

- 材料：**
生苡仁20克、糯米或粳米30克、白糖半匙
- 製法：**
1. 將苡仁和米一起倒入小鋼精鍋內，加冷水約1000毫升。
 2. 中火煮約半小時，離火，即成。
- 食法：**每日1次，作早餐或點心吃。
- 功效：**有健脾利尿、去濕排毒功效。
- 適用：**適用於經手術切除之腸胃癌病患者，能減少復發的機會。

共抗癌魔

(4) 增強免疫力藥膳

- 材料：**
北沙參3錢、黃芩5錢、茯苓3錢、太子參4錢、紅棗8枚
- 製法：**
將材料加水適量煲湯即成。
- 功效：**加強身體免疫力。
- 適用：**病患者手術後適用。

(5) 百合沙參瘦肉湯

- 材料：**
百合60克、沙參30克、南棗5枚
- 製法：**
1. 藥材及豬肉分別洗淨備用。
 2. 把全部材料放進煲中，加水12碗，以大火煮沸，再轉小火煲約1.5小時後，略加鹽調味，即可飲用。
- 功效：**有補氣益肺、清熱養陰之功。
- 適用：**體質虛弱及手術後使用。

第二章 手術前後的護理和食譜

(6) 五指毛桃淮山豬脷湯

- 材料：**
五指毛桃30克、淮山30克、蜜棗4枚、豬脷240克
- 製法：**
1. 洗淨材料：豬脷洗淨後備用。
 2. 把全部材料放進煲中，加水12碗，以大火煮沸，再轉小火煲約1.5小時後，即可飲用。
- 功效：**健脾和胃，強壯身體機能。
- 適用：**對癌症患者於手術前後均適宜。

(7) 蟲草淮杞豬脷湯

- 材料：**
冬蟲夏草10克、淮山15克、杞子12克、豬脷100克
- 製法：**
3. 冬蟲夏草預早洗淨，以清水浸泡1小時。
 4. 把蟲草、淮山、杞子及豬脷放進燉盅內，再加入5碗已熱的開水，隔水清燉3小時後即可飲用。
- 功效：**補肺益腎，固本培元，強壯體質。
- 適用：**病患者手術前後均適用。

共抗癌魔

癌症互助組織之2： 香港防癌會

在過去40多年間，香港防癌會一直致力推動、統籌及從事各項抗癌活動，重點是癌症的教育及預防工作。防癌會為學生舉辦癌病講座、分享會及癌病知識



展覽等，並為普羅大眾及專業人士籌辦展覽、講座、課程、印製癌症知識小冊子等。此外也舉辦關於終身服務的訓練課程及工作坊，亦有進行癌症探測、預防及研究的工作。



香港防癌會積極推動防癌教育，包括與香港電台合辦「精靈一點健康一點」節目（右圖）及舉辦專題講座（左圖）等。