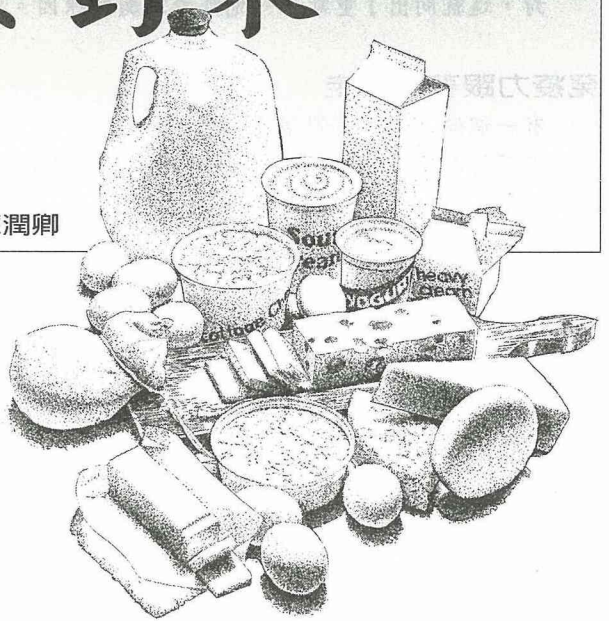


抗癌的飲食對策

文／陳潤卿



根 據醫療報導，品質良好的營養狀態較能抵抗癌細胞的侵害，且營養狀況優良的病人，在醫治期間都比較有體力抗癌。尤其對手術後的復原也比較快。

提高食物的攝取量

由於癌症本身及治療方法會使人減低食慾並引起不舒服的症狀，如喉痛、吞嚥困難、味覺改變、嘔吐、飽脹或腹瀉等等，而使病人吃入的食物量減少，吃得愈少，愈會消耗掉身體的脂肪，而使體重下降，同時體脂肪在分解的時候會更進一步影響食慾，所以食慾不好與體重減輕就變成惡性循環。

為了避免造成這種惡性循環，癌症患者及其家屬、醫師與營養師都需要努力用各種方法來使病人增加食物的食入量。

改善飲食的對策

如何改善癌症患者的飲食問題下？下面這些方法是臨床營養醫療上依各種不同的症狀所使用的對策：

1. 食慾喪失、味覺改變：有很多研究顯示，大部分的癌症病人並沒有完全喪失味覺，而是味覺會有改變，甜的食物不太嚐得出，而對苦的食物就比往常感覺敏銳，所以他們通常喜歡甜的食物，而不喜歡苦的食物。含蛋白質食物通常讓病人覺得苦味，但蛋白質是很重要的營養素，這一類食物必須想辦法吃進去。

不過，近年來的研究報告指出，脂肪是癌細胞的促進因子，所以不要給含脂肪多的肉類食品，尤其是加工肉品，因這些食物含脂肪量較多。而科學研究亦已證明黃豆及黃豆食品含有豐富的植物雌激素，可抑制癌細胞的繁殖及擴展，故可選食這方面的食品。將食物維持冷的或室溫時最易接受，在這種狀態下容易供應的食物有：雞蛋布丁、冰涼甜豆漿、甜豆花、優酪乳、蔬菜蛋沙拉、茄汁魚醬、果凍等。

可以用糖和鹽來調味，調味時不一定採用傳統的辦法，可運用一些經驗及想像力，如變化食物的顏色或餐具以引起食慾，或在進餐時放點輕音樂，使進餐時更加愉快。還有其它方法可刺激食慾，如輕度運動、飯前散步或喝杯啤酒等，每個病人的個別差異很大，每個人有其不同方法來促進食慾。

2. 飽脹感、噁心、嘔吐：為使食物儘快通過胃部，應以少量多餐方式，選擇甜的或澱粉類食物來達到這種效果。

為減少食物體積，應減少水分，如湯、水可在飯前或飯後1小時食用；早上起床時吃乾的食物，如土司或餅乾，可以減輕噁心的症狀，進食要慢，咀嚼要完全，另由於活動會減慢消化及產生不舒服的感覺，飯後應讓病人休息或躺下，若噁心情況嚴重時，應請醫師處方藥物，以減輕症狀。

3. 口乾、口瘡、喉痛：若口乾時，流體或濕的食物較易吞嚥；若不覺得噁心，可用無油而有鹹味或甜味的湯汁拌食，如吃一口食物，配一口冰甜茶、瓜子湯、低脂牛奶、咖啡及冰甜果汁等。

4. 腹瀉、痙攣：吃溫的食物，不吃熱的食物，可以減輕腹瀉。因為熱的食物會增加腸的蠕動，使食物很快通過腸部而引起腹瀉。進食時不要喝湯或飲料，在輕鬆的氣氛下，少量多餐可以減少腹瀉的發生。

避免食用會產氣的食物。如：汽水、啤酒及調味太強烈太甜的食物。避免邊咀嚼邊說話而吞下空氣。減少食物中纖維的量，也有助於控制腹瀉，當腸子緊張時，普通量的纖維也許就嫌太多，如：生的蔬菜、水果、核果類、全穀類、爆米花等應暫時避免。

5.便秘：吃高纖維食物、多喝水分，以及輕鬆的運動均可減輕便秘。

6.抑鬱：抑鬱是癌症病人常見的情形，但好品質的營養飲食似乎可減輕這種情況。

目前有成千上萬的人日以繼夜正在研究癌症的治療，及癌症與營養的關係，要時時提醒自己，食物對於健康是多麼重要，勿因不能吃到自己所預期的那麼多時，就因此喪氣。

當癌症病人在醫院治療到一個程度，其腸胃功能及胃口已經到能自己吃下1500~2000卡路里熱量的食物時，就有出院回家療養的可能了。

注重營養的調配

回到家要繼續維持足夠的營養狀況。癌症病人每天的蛋白質需要量是每1公斤的理想體重1到1.5公克，所需熱量是每1公斤理想體重30~35卡。換句話說，每天需60~80公克的蛋白質，大約2200卡路里的熱量。

下面這份均衡的飲食可以達到上述的營養需要：

1. 喝2杯或2杯以上的牛奶或豆漿加蛋。
2. 每天吃2~4兩以上富含蛋白質的食物(蛋、瘦肉、魚肉)。
3. 每天吃2~3份以上的水果，其中1個是含維他命C較多的水果，如柑、橘、柳丁等。
4. 每天吃2~3份以上的蔬菜，其中至少1份必須是深綠色或深黃色蔬菜。
5. 每天吃2碗以上的主食類(糙米、全麥)。
6. 吃一些其它食物，如甜點、湯、飲料。
7. 吃一些較有營養的點心，如豆花、布丁、核果類。

我投身推廣防癌保險的一段心路歷程

文／潘雪玲



民國80年7月30日，一個陽光燦爛的日子，先生、女兒和我帶著有點興奮，又有點失落的心情驅車前往桃園中正機場，準備搭機赴美國，因先生要在紐約的洛克菲勒大學作一年的研究工作。在辦理登機手續時，我莫名由來的在機場哭鬧了一場，最後登機時我內心感覺到一股空洞，無法形容的茫然，失去了出國應有的喜悅與興奮。

或許是冥冥之中早已注定了即將來臨的紐約之旅，會是一段無法開心的時光。因為，到甘乃迪機場接我們的友人在開車送我們抵達下榻的洛克菲勒大學所屬的研究員公寓，幫我們提行李上樓，才說了一會兒話，下樓後就發現他的汽車已不翼而飛了。第二天我們知道了這個消息後，目瞪口呆，一直無法理解，為什麼會在瞬間發生了這種事情，這真是一個不好的兆頭。

兩天後，我打電話給定居在德州奧斯丁的二哥，獲得了一個不幸的消息，二哥說父親一直想跟我連絡，告訴我他在我離台赴美的那天上午，陪母親去台大醫院複診，想了解母親因久咳不好去台大作化驗的結果。醫生當天證實母親得了肺癌，而且是密佈在肺支氣管上的小細胞癌，已屬末期且無法開刀切除，同時癌細胞已轉移到骨頭(所以那時母親一直說她的小腿骨頭痛)，如果不做化療，大約只有半年的生命了。