

癌症病人的饮食营养常见问题

在癌症的治疗过程中,需要消耗体内大量的能量和营养物质。尤其对于化疗的病人,化疗药物可损害神经中枢,导致恶心呕吐,甚至于不能进食,致使病人身体素质下降。由于缺乏正确的饮食观念,许多癌症病人饮食不当,身体变得消瘦。因此,无论是在治疗期或者康复期,正确的饮食选择可以帮助患者提高抵抗力,减轻胃肠道的负担,加快康复。泉州市第一医院肿瘤内科副主任医师朱晋峰对癌症病人较为常见的饮食营养方面的问题进行了解答。

可以吃海鲜或牛羊肉吗?

除了对海鲜、牛羊肉

不耐受的病人外,其他病人可以吃海鲜或牛羊肉。海鲜类食品含有丰富的蛋白质,比较容易被人体吸收和利用,可以提高癌症病人的免疫力,此外还含有脂肪酸、无机盐等,可以为患者提供日常所需要的多种营养物质。牛羊肉等动物性食物则可以为人们提供优质蛋白质,应当适量补充。但要注意,多数癌症病人的消化吸收功能较差,这些食物要炖久一点,易消化吸收。

可以吃动物内脏吗?

可以适量进食。动物内脏属于高蛋白食物且富含铁元素,尤其是猪肝、猪腰、鸡胗等内脏,可以有效

补充癌症病人的营养。很多癌症病人经常出现贫血症状,如头晕、头痛、乏力等,饮食上可以通过多食用一些动物内脏来补充铁元素,如猪肝、鸭肝、鸭血等。此外,动物内脏中还含大量维生素和矿物质,尤其是维生素A、维生素C、维生素D等,可增加机体的免疫力。

多喝鱼汤鸡汤好吗?

很多患者认为,高汤经过长时间炖煮之后,精华都在汤里面,这种想法是错误的。其实,高汤中营养素的含量,一般只为原材料的5%~10%。单纯喝汤,只会增加饱和脂肪酸的摄入,而人体所需的优质蛋白并不能得到有效补

充。所以,要将汤和肉一起进食,吃肉喝汤,以肉为主,这样才能较为全面地补充营养。

早餐主要喝大米粥可以吗?

大米粥主要含有碳水化合物,营养成分单一,蛋白质含量低,且长时间加热,会对B族维生素造成破坏。建议患者喝大米粥时,可以同时搭配鸡蛋、牛奶、蔬菜等食物,以满足身体营养需求。

可以喝果汁吗?

建议癌症病人每天摄入250克左右的水果,正常情况下不建议喝果汁代替吃水果。水果中含有大量的维生素、膳食纤维和其他营



养素,是不可替代的食物。有研究显示,长期水果摄入量不足是肿瘤发病的危险因素之一。在榨汁机的强力搅拌下,水果中大量的抗氧化物质、花青素都会发生一定程度的氧化损失,而且果糖含

量较高。建议尽量吃完整的水果,或者把水果切成小块食用。如存在客观原因无法进食固体食物(如食管癌患者),可以适当喝些现榨果汁,但要避免饮用精加工的果汁饮料。

(据《中国食品报》)

老人应每天刷牙一次牙漱三次口

“牙好,胃口就好,吃嘛嘛香!”一句广告语道出了牙齿健康对晚年生活的重要性。然而,老年人普遍存在牙龈退缩、牙周炎、龋齿等口腔问题,却并不十分关注,直到疾病出现明显疼痛症状,甚至影响进食才来就医,往往已经难以恢复较好功能。

随着年龄增加,老年人牙齿缝隙和牙体暴露部分不断增加,以及义齿的佩戴都使得口腔内更容易积存食物残渣、积聚细菌。而黏膜、唾液腺会随着增龄,防御性不断减弱,导致老年人口腔问题增加。因此,维护口腔健康,应积极保持口腔清洁。

刷牙是清除菌斑的主要方法。老年人牙根面

暴露机会增加,机械和化学刺激使其比牙釉质更易受到损伤。因此,老年人更应注意,需采用正确的刷牙方法,避免拉锯式刷牙;要选择合适的牙刷:刷毛过硬会增加机械损伤,刷毛过软则清洁效果不佳;选用摩擦力较小的含氟牙膏,食盐、糖或小苏打等代替牙膏会增大牙齿摩擦,尽量不要使用;为避免增加机械损伤,能保证正确刷牙的老人,可考虑每天刷牙一次。

进食后正确清洁非常重要。老年人唾液黏稠,其中的矿物质更容易吸附于牙面,形成牙石;经年累月的使用,老年人牙齿咬合面过度磨损,牙龈退缩,牙



体缺失、修复体不完善等问题,都容易造成食物嵌塞(塞牙),导致牙周组织受损。老年人口腔的自我保护能力本就偏弱,正确漱口、保持口腔清洁,能使口腔长期处于比较健康的环境,可以说比刷牙的作用还重要。建议老年人每顿饭饭后都要漱口、使用牙

线或牙缝刷清洁牙齿邻面(牙缝),避免细菌积聚。日常吃完任何东西都要及时漱口,避免酸性环境腐蚀牙釉质。

对于行动能力降低、不能及时有效清除牙菌斑和牙石的老人,可以选择电动牙刷和冲牙器。

(据《生命时报》)

睡不好老得快

英国埃克塞特大学心理和神经科学家发现,睡眠情况不好的老年人更倾向于认为自己“老了,不中用了”,进而影响其心理、生理机能,加速衰老。该研究发表在最近一期的专业期刊《行为睡眠医学》上。

这项研究考察了4482名中位年龄为66岁的英国居民的健康信息。研究者定期收集他们的认知功能测试、生活方式调查信息,具体信息包括:是否经历了一系列与年龄相关的负面变化,如记忆力变差、精力不济、对他人帮助的依赖增加、生活动机减少、不得限制自己的活动等;同时,研究人员还专门对受试者的睡眠问题进行调查,并请他们给自己的睡眠质量评分。分析结果显示,对睡眠质量评分低的人,往往会觉得自己比实际情形更老,对自身健康的看法也更消极。

这项研究成果表明,睡眠对健康衰老起到了非常关键的作用。解决老年人的睡眠问题,可以改善他们对衰老的认知,减少消极情绪,从而提升其整体健康水平,提高晚年生活质量。

(据《生命时报》)

血肌酐升高提示肾功能不全

有些老年人体检发现血肌酐升高,但感觉自己没什么不舒服,就没有及时就诊并接受规范治疗,直到发展为尿毒症才重视起来。

其实,血肌酐一旦升高,就意味着肾功能出现了异常,如果延误诊治,可逐步发展为尿毒症。

当肾脏的结构或功能异常超过3个月,即为慢性肾脏病,至病程中后期可出现食欲不振、呕吐、口有异味、血压升高、心力衰竭、贫血、出血倾向等病症,但并不典型,因此较难识别,规律体检的作用就显得尤为重要。

需要注意的是,高血压、糖尿病、动脉粥样硬化等基础性疾病,也是危害老年人肾功能的主要疾病因素,科学控制好这些基础性疾病,也是在为肾脏减负。

对于已确诊慢性肾脏病的患者,应根据病情定期复查,及时在医生指导下接受治疗。中西医结合防治慢性肾脏病有优势,有利于延缓病情进展,防治并发症。

对于进入终末期肾病的患者,可在医生指导下规律用药、透析,或酌情选择合适的肾脏进行替代治疗,以提高生活质量,延长生命。

(据《健康时报》)

冬天里的一颗柚子,是怎样甘润五脏的?

冬季是柚子上市的季节,柚子能健脾、润肺、养肝、收敛阳气,是非常好的时令佳果。民间有“秋冬吃柚,赛过吃肉”的说法,柚子肉和皮都可以食用,柚子肉偏凉助湿,柚子皮味辛偏温,所以肉和皮搭配着吃,才能更好发挥果肉的甘润之功,并能中和其寒凉,顾护脾胃。

这里,推荐一个柚子食疗方。

具体做法:柚子皮1个,猪瘦肉50克,青红尖椒各1个,生姜、大蒜、花生油、生抽、食盐适量。去掉

柚子皮的外层青皮,保留白色部分,将其切成小块,用开水浸泡至冷却,挤干水分,如此重复3遍(有助去除苦涩味),最后将柚子皮置于冷水中浸泡一夜备用。猪瘦肉剁为肉末,青、红尖椒切丝。热油起锅,爆香生姜、大蒜,下肉末炒至变色,加适量生抽、食盐和250毫升清水,最后将柚子皮放入锅内混匀炒熟即可。

柚皮,《随息居饮食谱》载,“味辛苦而甘,消食化痰,陈久者良”,有理气消食、润肠通便功效,此方



适用于饱食腹胀、胃肠功能紊乱、咽喉异物感等“三

高”、痰湿、湿热体质人群。

(据《生命时报》)