

## 癌症病人過分「忌口」可能導致營養不良

香港防癌會-香港浸會大學中醫藥中心 劉宇龍博士 中醫師

癌症病人的「忌口」問題，向來具有爭議性。有的人認為忌口後「人生在世已無意義」，主張煙酒不拒，「百無禁忌」。有的人矯枉過正，嚴格忌口，導致營養不良，反而不利於康復。在不影響營養均衡的情況下，適當忌口對疾病的康復是有幫助的。比如常見癌患忌口如下：食道癌患者忌食過熱食物、酒；胃癌患者忌食煙燻製食品、辛辣刺激性食品等；肝癌患者應忌食硬、油炸、刺激性食品和酒；乳腺癌患者忌食刺激性食物，忌動物脂肪及酒；腸癌患者忌酒精、精細加工肉食、動物脂肪；肺癌患者忌煙酒；腎癌患者少吃羊肉、鹹食、煙酒及辛辣食品；前列腺癌忌食含雄激素的食物，如海馬、鹿茸、韭菜等。



治療期間食慾不振，可嘗試以下食療：

### 開胃健脾粥 開胃健脾

材料：陳皮 5 克，砂仁 5 克(去殼)，山楂 10 克，大棗 5 枚，山藥 15 克，大米 100 克，生薑絲少量。煲粥食用。

### 佛手粥 理氣和胃

材料：佛手 10 克，粳米 100 克，冰糖和蔥適量。(佛手為常見中藥材)

做法：佛手，水煎取汁，加入粳米，水 1000 毫升，同煮粥。加冰糖或蔥調味食用。每日一至二次，適合化療期間食慾不振、腹脹的病人。

有關飲食營養的資料和諮詢，歡迎致電 3921-3777，與本會「癌症家庭支援計劃」的註冊護士、社工詳談，助您走出困境。服務費用全免。

感謝 Louis Cheung 借出攝影作品。