癌症病患飲食調養有訣竅

記者李佳休士頓報導

休士頓角聲癌症協會10日邀請張朝慧中醫師講解腫瘤病患的飲食調養與預防，她的食譜廣受聽眾歡迎，紛紛拿出紙筆記錄。張朝慧表示，飲食調養對於癌症病人來說很重要，是治療的一部分，千萬不要因為心情的變化而忽略了飲食，令病情惡化。

注重飲食調養能預防及改善營養不良，為病患提供治療所需的精力，減少消耗，預防感染及併發症，降低病患身體對抗癌藥物的反應。手術後修養期間的飲食尤為重要，儘量為病人補充含高蛋白，高熱量及纖維的食物，要避免產氣飲料及食物，並實行少量多餐的原則。產氣的飲料就是汽水等碳酸飲料，食物則需特別注意，像黃豆、綠豆、捲心菜、西蘭花等蔬菜都屬於產氣食物，手術後的病患不宜使用。張朝慧還在講座中推薦幾道簡單易做的食譜，供聽眾參考。

小雞燉蘑菇山藥加麵條是術後病患易吸收，易消化，又富含營養的湯菜，與這道菜配套的是華人很少食用的麥片。張朝慧表示，特別是嬰兒食用的麥片，沖在營養湯中變成糊狀，既有口味，又易被人體吸收。

還有一道菜是排骨燉紅蘿蔔，或其他病人喜愛的蔬菜，加上Quinoa。許多華人都不知道Quinoa是什麼。這是一種看上去像中國小米磨碎的顆粒，烹煮的方法與煮飯相同。Quinoa很容易煮熟，並含有高蛋白，在HEB自助健康食品區域有售，每磅約3.79元。

術後病患還可以食用高脂肪、高糖分、高能量的食物，比如奶昔、冰淇淋、霜淇淋、優酪乳，還有Ensure等高營養的飲品。還要特別注意的是，病患不一定是一日三餐，需要時隨時吃，才能保持體力。