

肿瘤患者可以多吃点五谷杂粮

10

健康养生

何裕民 著
江苏人民出版社

【内容简介】

现在, 恐癌、得癌的人越来越多, 本书着重从改变人对癌症的认知入手, 告诉读者得了癌症如何调适心理、如何与癌共舞: 比如得了癌症吃什么、怎么吃、应该如何锻炼、家属如何关怀癌症病人、癌症病人在生活上有哪些禁忌等。最关键的是能消除你对疾病特别是对癌症的错误认知, 找到生活的目标和让自己、家人、朋友快乐生活的模式。【本书由何裕民教授南京工作室推荐, 工作室电话: 025-85553917】

【上期回顾】

各种有颜色的蔬菜有着不错的保健抗癌效果, 但有两种果蔬是例外: 一是韭菜, 二是柿子, 希望癌症患者谨慎食用。

肿瘤患者在饮食上的“禁忌”还有很多。

首先, 要谨慎食用盐和糖。世界卫生组织有过专门研究: 建议成人每日摄取食盐量不超过6克, 新的建议改为5克以下。这不仅仅是针对肿瘤患者的, 也针对所有人群。在中国, 现在人们日常摄入的食盐多数是严重超标的, 特别是一些快餐食品多高盐、高糖。有时, 人们一餐的摄盐量都超过了10克。甜食是多种癌症的可能诱因之一, 而中国江南很多地方的菜中则放糖较多。因此, 在饮食上应少盐、少糖, 肿瘤患者更应注意。

其次, 要少用油。菜肴不是越“油”越好, 当然, 我们不主张无油, 油还是需要的, 但是绝对反对重油。重油的饮食, 应该变得清淡一点儿。清淡有利于健康, 有利于心血管安全, 也有利于控制体重, 而肥胖是城市癌症的元凶。当然, 油也有好坏之分, 橄榄油是最好的。

油腻食物摄入过多, 能促发乳腺癌、结肠癌、直肠癌和胰腺癌。经常吃高脂肪饮食可促使肝脏分泌更多的胆汁, 进入肠道后, 胆汁中的初级胆汁酸在肠道厌氧细菌的作用下转变成脱氧胆酸及石胆酸, 而这两种物质均是促癌剂, 可以促使肠道黏膜癌变。同时, 过量脂肪还能对多种肿瘤提供适宜的生长环境。

再次, 烟和酒都不利于肿瘤患者。抽烟、酗酒、生活无规律、应酬多等不良生活方式对癌症发生的促进作用约占15%左右。因此, 防癌保健最为有效的、最具有可操作性的, 莫过于远离烟酒。事实表明: 吸烟是多种恶性肿瘤的元凶。我国吸烟人数达到3.5亿, 这是十分可怕的事实, 故必须呼吁加强全民戒烟运动。人们可以用每天吸多少支香烟来衡量生命的长短: 消耗掉的香烟越多、越

长, 寿命就越短。鉴于此, 我们还要强调一个观点: 戒烟“越早越好, 但永远不晚”。换句话说: 肿瘤患者最好不要喝含酒精的东西, 包括啤酒、葡萄酒等。

有人经常问我: “癌症患者能不能吃点儿蜂蜜浆、蜂胶?” 我明确地告诉他: “这也要谨慎, 包括阿胶、鹿茸、牛鞭、鱼胶、雪蛤、蜂蜜等。”

有些源自动物的补品, 的确有一定的补益作用。但今天它们已经不太适合癌症患者了。比如说, 蜂蜜的主要成分是糖, 多余的糖可以转化为脂肪等, 一般城市患者不缺糖, 往往是糖类(也包括总体的能量)摄入过多。因此, 一定要谨慎食用。

此外, 中医学认为阿胶还有补血、止血、滋阴润燥的作用, 但其品性滋腻、有碍消化, 胃弱、便秘者慎用, 且许多患者吃后燥热不适。尽管它有一定的补血作用, 但对于肿瘤患者, 我们不太建议食用。

除了我前面介绍的, 各种有颜色的蔬菜、一般的米饭(碳水化合物)以外, 还建议大家可以多吃点儿粗粮。

粗粮中首先推荐的是玉米, 玉米除了含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素外, 还含有丰富的核黄素等营养物质, 且维生素含量非常高, 为大米、小麦的5~10倍。它的钙含量接近乳制品, 并含有黄体素等, 可以对抗眼睛老化、刺激大脑细胞、增强人的脑力和记忆力, 且有一定的降低人体胆固醇的功效。

最重要的是玉米所含的谷胱甘肽是有效的抗癌因子, 它能与其他一些物质结合, 使之失去致癌性, 可明显减少结肠癌发生的可能性。此外, 它对胆囊炎、胆结石、黄疸型肝炎和糖尿病等有辅助治疗作用。

其次, 我们特别推荐的是燕麦片, 尤其适合乳腺癌、卵巢癌和肠癌

患者。燕麦片不只是可以降低血脂、降血糖, 还可降甘油三酯, 而且, 有助于稳定情绪。当然, 我们只主张吃不含糖的燕麦片。

大家还可以多吃荞麦, 荞麦含有优质的蛋白质和人体必需且比例合理的氨基酸, 荞麦还含有丰富的不饱和脂肪酸, 及富含芦丁(维生素P)等生物类黄酮和多种维生素, 这些都有广泛的保健效果。

大家还可以吃点薯类的食物, 包括土豆、红薯、山药、芋类等。其中, 红薯有抗癌功效, 但吃多了会胀气, 因此, 可以少吃一点。而且, 这些薯类食物都要煮着、蒸着吃, 不主张油炸着吃。

杂粮还可以磨成粉末熬成粥吃, 既有利于患者摄取进食, 也避免了对食道及胃肠道的磨损。当然, 我们建议多吃些杂粮, 不是鼓励大家拼命地多吃, 任何事情都要有个度。

不过, 消化能力差的人(如胃溃疡、十二指肠溃疡)不适合多吃五谷杂粮, 因为这些食材往往比较粗糙, 易与胃肠道发生物理摩擦, 造成伤口疼痛。容易胀气的人, 吃多了五谷杂粮有时也会不舒服。严重贫血、少钙的人也不适合多吃杂粮, 因谷物的植酸、草酸含量高, 会抑制钙质, 尤其是铁质的吸收。

癌症患者只要是胃肠道手术或胃肠道癌, 就不适合多吃杂粮。尤其是大肠癌患者, 手术后至少两三个月, 都要采取低渣饮食的方式, 避开纤维太硬、会摩擦、撑开肠胃道的食物。此时, 煮得烂一点也是一种较好的烹饪方式。

肾脏患者需要吃精致一点的白米, 因为五谷杂粮的蛋白质、钾、磷含量偏高, 当成主食吃多了, 会加重肾脏的排泄负担。

糖尿病患者要控制淀粉摄取, 即使吃杂粮, 也要控制总量。尽管杂

粮中的纤维有助于降血糖。但一旦糖尿病合并肾病, 这时就不能多吃杂粮。痛风患者多吃豆类, 会引发尿酸增高, 因此, 要降低豆类的摄入量。

米仁, 是薏苡的种仁, 又称薏苡仁, 含有丰富的淀粉、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁及维生素等营养成分, 历史上曾被列为贡品。有研究表明米仁本身就有一定的抗癌作用, 人们已从米仁中开发出一些抗癌的药物。米仁还有利湿之功, 很多肿瘤患者体内湿重, 常吃也有好处。

对于中年人和老年人, 特别是肿瘤患者, 我们特别推荐坚果类的食物。所谓坚果类的食物, 比如说像核桃仁、松仁、黑芝麻、南瓜子等等, 内在生物活性物质含量丰富, 中医认为它们大都可以补肾。现代研究表明: 坚果类食物具有明确的清除自由基、降低2型糖尿病危险、降低心脏性猝死率、调节血脂、补脑益智、抗衰老等功效, 而清除自由基就有防癌之功。临床上这类食物对前列腺癌、某些妇科肿瘤患者有好处, 也可以润肠。

癌症患者除了要讲究膳食结构外, 还要讲究吃法, 对于消化道开过刀的、胆囊有问题的、胃开过刀的、食道有问题的、腹腔开过刀的, 我建议烹饪蔬菜时要切得短一点儿。这样就能把纤维尽可能切得短一些, 容易通过胃肠道, 避免引起胃肠道梗阻。

此外, 几乎所有的肿瘤患者, 建议大家食用各种荤腥的东西时, 都要稍微煮得烂一点儿, 这样才容易吸收。对于肿瘤患者, 尤其要注意: 食物温度要适宜, 不能吃得冰凉, 也不宜太烫。微微偏温些, 是最好的。吃得太凉会引起胃脘痉挛、疼痛, 或是不舒服。太烫则易灼伤咽喉与食道黏膜, 引发不良后果。

兰妮意外继承了王世杰的十几亿遗产

都市言情

她的故事比琼瑶更传奇
她登上人生巅峰 却跌落到谷底陈慧玲 著
中国画报出版社友情推荐

【内容简介】

兰妮背井离乡, 只身独闯京城。她坚韧不拔, 数年间完成华丽蜕变, 从底层员工成长为业界精英; 她如履薄冰, 周旋于各大企业总裁和政府高官之间, 建立起自己的商业王国。然而, 当理想实现的那一刻, 她的人生究竟是怎样的轨迹? 带给她无上荣光的究竟是现实的成功还是心底一直坚守的信念? 红颜女子的跌宕人生, 地产女皇的心路历程, 她的经历, 比邓文迪更加传奇。

【上期回顾】

兰妮为了报复王建生, 答应嫁给王世杰。结婚后, 王世杰把兰妮的父母和妹妹也都接到了北京, 并给他们买了房子。一天, 王建生又闯了进来, 欲对兰妮非礼, 这一幕被王世杰看到了, 混乱中王世杰病发死亡。

命运好像是在跟她开玩笑, 他们才结婚七个月, 她还没有调整好自己的方向, 可是现在方向又转变了, 她像被卷入了一股旋涡中, 越卷越深, 直到坠入谷底。这是命运, 而命运是无法抗拒的。

葬礼结束后, 兰妮往墓园外走去, 她走得很慢, 任雨水冲刷颜面, 滴入颈项。她挺直背脊, 抬起肩膀, 她的丈夫一死, 她完全没有了依靠, 不知道有多少人想生吞活剥她。可是, 令人奇怪的是, 此刻, 她看上去除了脸色有些苍白外, 似乎很镇定, 没有人会从兰妮那双幽暗的眼睛里看出丝毫胆怯, 因为她不会让任何人嘲讽她, 知晓她的内心。

新闻界正在等着她, 她刚一出大门, 就发现自己被带着摄像机和话筒的电视、广播、报纸的记者们围住了。“我是《新闻周刊》的, 兰妮小姐, 我们能得到一个声明吗? 现在谁来接管公司? 在您的丈夫去世以后。”“《每日财经》的, 兰妮小姐, 你丈夫的遗嘱是什么?”“上海《新闻热线》的, 你丈夫的身体不是一直很好吗? 怎么会突发心脏病?”

兰妮从来没遇见过这种场面, 她瞪着眼睛看着蜂拥而上的人群, 突然, 她感到自己的胳膊被人抓住了, 好在有几个安全警卫保护, 她被夹在中间, 推着穿过人群。然后她被保安推进汽车, 直到关上门, 她才深深地吸了一口气。

缓缓地, 汽车停靠在别墅门前, 巨大的橡木门早已开启, 有专门的守卫在门口, 一进家门, 就有一个女佣过来帮她拿衣服。兰妮对她微微一笑, 她没想到在这个时候, 在这个微不足道的女佣身上, 还能获得一点安慰。

“夫人!”管家走过来说, “刚才丘律师来过电话, 说已经约好少爷和公司的经理们, 一会儿来这儿会

面, 宣布一下遗嘱的财产归属问题。”“我知道了。”兰妮冷静地点点头, 她早就料到事情的结局就是这样, 王世杰一死, 他们就会迫不及待地把她赶出家门。兰妮表现得很镇定, 现在的她早已不是刚从乡下来的那个小女孩儿了, 但现在——她得去收拾一下自己的行李准备离开了。

打点好行李没多久, 丘律师就到了, 还有公司的上层管理人员, 另外还有王建生。一帮人聚在书房里, 王建生毫不避嫌, 虎视眈眈地看着她, 神情中全是得意。她看见丘律师朝她走来, “王太太, 我带来了您丈夫遗嘱的正本, 我并不想在您这么悲痛的时候来打扰您, 但是, 我认为最好您能立刻知道。”“别说那么多废话, 赶快念吧。”王建生不耐烦地大声喊道。

律师看了他一眼, 展开手抄本, 念道: “以下是在清醒时亲自定下的遗嘱, 假如我因病或意外死亡,” 他停顿了一下, 似乎有些犹豫, “我的太太兰妮将是遗产继承人, 她将接管公司所有业务, 我的儿子王建生可以拥有公司二成股份, 并且永久性地留在公司, 但不能委以重任, 这就是我最后的遗言。”

兰妮愣愣地看着律师, 一时简直不敢相信这是真的, 世杰怎么会让她来管理公司?

“胡说! 这不可能, 这根本不是真的! 我爸爸怎么会把十几亿的遗产留给这个女人, 我是他的亲生儿子呀!”王建生大喊着, 向兰妮射来仇视的目光, 好像要把她劈开来。她的目光勇敢地迎向他, “你现在才知道你的父亲对你有多重要, 但已经太晚了, 遗嘱你已经听过, 对不起, 这是我的家, 现在, 我请你马上离开。”“你这个臭女人——”

兰妮不理他, “阿忠——”管家

匆匆忙忙跑过来, “太太, 什么事?” “让这个出去, 还有从今以后, 你们谁也不许放他进来, 我不想看到这个人在这出现!” “可是太太——”兰妮盯着管家, 目光顽强, 他有些吃不住了, “好……好的, 太太。”

“臭婊子, 没想到你还真有两下子!”王建生恨恨地看了她一眼, “我们走着瞧。”门被使劲地关上了, 有片刻, 屋子里是极其安静的, 兰妮感觉到公司的经理们正以复杂的目光看着她。她镇定一下情绪, 对大家说, “对不起, 各位, 我现在想安静一下。”

这样, 所有人都陆陆续续告辞而去, 没几分钟, 屋子里已完全安静下来, 兰妮慢慢地走到书桌前的椅子上, 坐下来。不知道过了多久, 一声雷炸响, 她向窗外望去, 看到外面正下着瓢泼大雨, 大风使雨水穿过敞开的欧式门窗吹进房间里。

在同一时间, 地产大鳄巴特一边喝着酒, 一边收看报道, 当他看见兰妮那张美得惊人的脸庞、苗条的身段时, 他哈哈大笑, “没想到王世杰这个老家伙屋里还藏着这么一个小娇娘, 我们会见面的, 美人。”他举起酒杯对着电视里的兰妮敬了一下, 然后一口喝干。

亚泰国际公司总裁梁正邦正在家里招待客人, 他三十五六岁, 有一头漆黑的头发, 坚毅的脸庞, 一双炯目, 里面闪着温和的光芒。当他从电视里看到兰妮那张脸时, 他觉得那张脸与众不同, 富有性格, 很倔强, 虽然被悲哀笼罩着, 但显出另一种生动的美。一时他被深深地震撼了, 他专注地听完新闻, 然后摇摇头, “但愿她能挺过去, 生存下来, 不要让这个弱肉强食的世界吞吃掉。”

星期一, 也就是第二天上午, 兰妮就正式接管公司了。兰妮冲了个

澡, 穿好衣服, 站在镜子前, 告诉自己, 要镇定, 镇定, 镇定。因为现在没有一个人能帮她, 只有她自己帮自己。兰妮下了楼, 司机早已等在客厅了, 半小时后, 车子平稳地停在新世纪房地产公司门口。

她直接坐上电梯, 来到王世杰以前的董事长办公室, 这座坐落在市区正北的现代化的办公房间, 可以俯瞰远处的北海, 它宽敞舒适, 空气清新, 光线充足, 里面布置得很优雅, 一张光洁的老板桌后摆着包皮椅子。兰妮走过去, 慢慢抚摸了一下那上面的皮子面, 以前她从来没想到自己有一天会坐到这个位子上, 拥有主宰一切的权力, 而这仅仅经历了三年时间。她环视着这间宽大的办公室, 突然觉得好不真实。

兰妮甩甩头, 算了, 别想了, 现在紧要的是怎样把公司做好, 王世杰信任她, 她就不该辜负他的信任, 现在, 是该行动的时候了! 兰妮伸手按响了蜂鸣器, 里面传来一个女声, “董事长, 什么事?” “赵巍, 请你进来一下。”“好的。”

没一分钟, 赵巍便进来了, 她二十五六岁, 是个容貌普通的姑娘, 她说话温和, 略带一点南方软软的口音, 做事敏捷, 头脑反应十分快。赵巍为王世杰已经工作好几年了, 兰妮跟她接触过几次, 觉得她是一个很不错的秘书。

“赵巍, 你现在去通知各部门经理, 九点钟准时去会议大厅, 我要开会。”“好的, 王太太。”“叫我兰妮。”“好——好的。”

等她转身出去后, 兰妮站起来, 走到窗边, 望着外面, 这是第一关, 她必须要过, 但将会很艰难, 因为她知道公司有很多人是在王建生的同伙, 他们都在看她的好戏, 希望她出丑, 希望她垮台, 他们好从中渔利, 但她是不会让这些入得逞的。