

癌症術後食療建議

提升免疫力，攝取蛋白質與多醣類



文／楊玲玲（藥學博士、台北醫學大學名譽教授、佛光大學藥活產業學院院長）

圖片提供／編輯部

腫 瘤病人在接受放射線治療、外科手術、化學療法之後，常因其副作用導致食慾不振，造成營養攝取不足及失調，因此更需要全面注意營養攝取，例如中藥常用的補益藥材或含有多醣類的食物，都可有效提升免疫力。

改善體質，小米立大功

小米是禾本科植物粟米的乾燥成熟種子。由於味甘、鹹、性微寒，功能為健脾、開胃、消食，主要治療食積腹滿、食慾不佳、胃熱口渴、小便不利、反胃、熱痢。主成分含碳水化合物 77%，蛋白質 9.7%，脂肪油 1.7%，灰分 1.4%。主產於中國北方，台灣各高山原住民部落也廣泛種植，除作烹煮食用，更具有清熱解毒、補脾腎、利腸胃的功效，品質以身乾、粒大而飽滿、無雜質為佳。

小米具有補中益氣、健脾養胃、益精強志、和五臟、通血脈、止煩、止渴、止瀉的功能，對於接受化療或放射線治療導致口腔潰瘍、進食困難的患者來說，以小米做成粥品的半流質的補氣止痛玉露，更容易進食與吸收。

防癌明目小米黑玉露

【材料】

黑芝麻 40 克、小米半杯、有機蓬萊米半杯、薏仁 10 克、枸杞子 20 克、冰糖適量。

【作法】

- (1) 小米、有機米洗淨，浸泡於清水中。
- (2) 薏仁挑除為完整者洗淨。
- (3) 黑芝麻洗淨，用漏杓滴乾後，放入鍋中炒香。
- (4) 小米、有機米加水放入果汁機中，打成均勻之細漿。(可用網杓過濾，大粒者倒入果汁機中重新再打勻為止)。
- (5) 薏仁加水放入果汁機打成漿，方法同(4)，放入電鍋中，外鍋加水半杯煮至開關跳起待用。
- (6) 黑芝麻和枸杞子加水放入果汁機中打成漿方法同(4)。
- (7) 4 杯水煮開之後，緩緩加入(4)之米漿攪均勻後，再一邊加入(5)之薏仁漿，攪拌均勻，改用小火悶煮十分鐘後，徐徐加入(6)黑芝麻枸杞漿攪拌均勻，再加入適量之冰糖即可趁熱食用。

註：小米具補脾腎、清熱解毒、利腸胃之功效，本玉露色澤特殊，味道香醇，具有滋陰補腎、防癌補中益氣的特性，對於骨質疏鬆者的鈣質補充也有幫助。若不喜吃甜者可不加冰糖。枸杞子含豐富之 β -胡蘿蔔素為保眼之維他命 A 之前驅物質，並含人體所需的各種氨基酸，容易吸收同時有滋陰補腎作用的效果，是居住在亞熱帶地區居民的適宜補品。薏仁中含有抗腫瘤的薏仁脂，黑芝麻含有豐富的亞麻油酸及植物性鈣質成分，是吃素者最好的鈣補充食品。



清熱小米玉露

【材料】

綠豆半斤、小米半杯、有機蓬萊米半杯、冰糖適量。

【作法】

- (1) 小米、有機米洗淨，和洗淨之綠豆先各泡 30 分鐘後待用。
- (2) 綠豆加水 2 杯放入電鍋內鍋，外鍋加水半杯，煮至開關跳起，放冷，倒入果汁機中加入適量水，打成漿待用。
- (3) 小米及有機米洗淨加水 3 杯放，倒入果汁機中加入適量水，打成漿待用。
- (4) 最好是新鮮煮，可每次少量煮，即一次煮 2 杯水煮沸後徐徐加入 (3) 之米漿，攪拌成漿狀，再徐徐加入 (2) 之綠豆漿，攪拌均勻，煮沸後加入冰糖攪拌。略冷倒入悶燒鍋中或保溫瓶中，一般宜食用熱的小米綠豆玉露，取出即刻食用。



註：小米具補脾腎、清熱解毒、利腸胃之功效，綠豆屬可清熱解毒中藥，其解毒部分為外殼，應此宜帶綠色的外殼同食，兩者配佐是一道十分好的清熱甜點。

清涼漱口劑

【材料】甘草 2 兩、薄荷草半兩。

【作法】

甘草片放入不鏽鋼壺中，加入 3 杯水煮沸，改用小火煮 5 分鐘再加入薄荷草煮沸，即關火。待略冷即以勺子加紗布過濾，放冷後間隔 1 小時漱口一次。

註：甘草為中藥中解百毒之王，味甘、性平，具有清熱解毒，適用於咽喉腫痛，抗潰瘍。其具有與皮質激素相同作用，對平滑肌具有緩攣急之作用，尤其甘草浸膏對發炎之咽部黏膜已證實有覆蓋作用，可緩和炎症疼痛之刺激而達止痛作用外，並且有解毒作用。薄荷具冰涼消炎和抗菌之作用，漱口劑具有甘草之芳香味道，即使吸入口中，亦沒害處。

補血健胃玉露

【材料】

圓糯米 1/2 杯、紅豆 4 兩、桂圓肉 2 兩、黨參 2 兩、大棗 30 粒。

【作法】

- (1) 黨參加水 4 杯放入電鍋之內鍋，外鍋加水 1/2 杯水，煮至開關跳起，濾去渣，取汁待用。
- (2) 糯米洗淨，浸泡於(1)之湯汁中，放入果汁機中，打成均勻之細漿。
- (3) 紅棗洗淨，撥開去核再切成細塊，待用。
- (4) 紅豆洗淨，泡於清水中半小時後瀝乾後，將紅豆、桂圓和紅棗放入果汁機中加水 2~3 杯，打成均勻紅色之乳汁，放入電鍋內鍋中，外鍋加水 1/2 杯，煮至開關跳起。
- (5) 鍋中加水 3 杯煮沸後 徐徐加入(2)之米漿攪拌均勻煮沸後再(4)之紅豆紅棗桂圓漿，攪拌均勻煮沸加適量之冰糖溶解即可食用。

提升造血功能飲

【材料】

雞血藤 30 克、黃耆 30 克、大棗 15 克、麥芽糖 15 克。

【作法】

大棗洗淨用刀切開去核，和雞血藤、黃耆一併放入加水淹蓋材料

(約 6-8 杯)放入電鍋中，外鍋 1 半杯水，煮至開關跳起，即可食用。

註：雞血藤具有補血行血、舒筋活絡，同時根據藥理研究尚具有降壓作用：能改善血液循環狀態而有鎮痛補血作用。黃耆補氣利尿，對開刀後紅血球、血紅素不足者，可酌加當歸 1~2 片增加補血作用。麥芽糖具有溫中補胃，其甜味去除可降低雞血藤澀味。