

## 食物的寒熱屬性

### 【溫熱性】

- 水果類：龍眼、荔枝、榴槤、櫻桃、釋迦、金桔、桃子
- 蔬菜類：蔥、薑、大蒜、韭菜、九層塔、洋蔥、辣椒、香菜
- 穀實類：炒芝麻、炒花生、高粱、麵
- 肉類：牛肉、羊肉、鱧魚、草魚、海參、淡菜、蝦子
- 其他：麻油、茴香、胡椒、肉桂、咖哩、芥末、紅糖、黑糖、花生油、花椒、咖啡、巧克力、大部分酒類、烤炸辣類

### 【寒涼性】

- 水果類：西瓜、水梨、柚子、葡萄柚、椰子、橘子、香瓜、柿子、番茄、蓮霧、桑椹、奇異果、甘蔗、草莓、楊桃、枇杷、火龍果、棗子、草莓
- 蔬菜類：蓮藕、白木耳、石蓮花、絲瓜、冬瓜、苦瓜、黃瓜、小白菜、大白菜、茄子、茭白筍、竹筍、半天筍、蘆筍、荸薺、芹菜、結頭菜、白蘿蔔、草菇、金針菇、洋菇、海帶、昆布、空心菜、茼蒿
- 其他：綠茶、豆腐、鴨蛋

### 【平性】

- 水果類：芭樂、蘋果、芒果、葡萄、柳橙、梅子、木瓜、檸檬、鳳梨
- 蔬菜類：四季豆、黑木耳、花椰菜、紅蘿蔔、青江菜、芥藍菜、菠菜、高麗菜、蓮子、香菇、番薯葉、山藥、番薯、馬鈴薯、芋頭
- 穀實類：玉米、黑豆、生芝麻、紅豆、豌豆、黃豆、皇帝豆、米飯、水煮花生
- 其他：雞蛋、牛奶、豆漿

## 癌症患者飲食大綱原則

- 癌症患者飲食以營養、易消化、清淡的為主，忌烤、炸、辣、麻、生食、加工食品，並且禁菸酒。
- 接受放療、化療期間盡量食用粥品，並且少量多餐，有利於消化和吸收。
- 多攝取高蛋白、高碳水化合物、低脂肪，及富含維生素C、維生素A的食物。
- 應盡可能通過自身攝取各種機體必需的營養物質，防止盲目進補與忌口。

癌症患者飲食要根據體質差異  
陰、陽盛衰搭配  
不應千篇一律、飲食單一

### 中醫腫瘤科關心您



中醫腫瘤科網站



粉絲專頁

## 台中慈濟醫院 中醫腫瘤科 癌症患者 飲食宜忌



修編日期：2024/01/31

E6P2827428-G2

## 癌症患者建議飲食

### 1.補氣養血者

如薏米、山藥、糜粥、桂圓、大棗。

### 2.養血調經、益肝補腎者

如石榴、無花果、香蕉、檸檬、葡萄、核桃、木耳、芝麻、山藥、綠豆、牛奶、雞蛋。

### 3.清熱利尿作用

如冬瓜、西瓜、木瓜、香蕉、綠豆、馬齒莧，綠茶。

### 4.安神健腦補腎

如桑葚、蜂蜜、蓮子、百合、銀耳、香菇、胡桃、黑芝麻。

### 5.化痰利咽、軟堅散結

如枇杷、荔枝、梨子、杏子、海參、海帶、海蜇、紫菜、魚、香菇等的食物。

### 6.健脾胃的食療

黃耆山藥羹：黃耆水煮半小時，去渣，加入山藥片60G，再煮30分，加麥芽糖(便秘者加蜂蜜)即可。每日早晚各服1次。具有益氣活血，增加食欲，提高胃腸吸收功能的作用。



-山藥-



-黃耆-

## 不同症狀的飲食調養

### ● 嘔吐

宜用黨參、薑半夏、茯苓、生薑、紅棗、炒陳皮、炙甘草等加減治療；菜中可放少量薑汁調味。

### ● 口腔潰爛

避免酸類、高溫等刺激性食物，如咖啡、辣椒等，多補充維生素B，進食後要注意保持口腔清潔。

### ● 口乾、身熱、手心足心發熱、盜汗

多攝取維生素和礦物質，如蘿蔔、蘆筍等，或料理五汁飲(成分：梨、藕、荸薺、麥冬、鮮蘆根)、沙參麥冬粥、生地黃粥、綠茶飲品，少吃燻烤煎炸食品，忌燒烤、酒等刺激物。

### ● 食慾不振

忌食甜、油膩食品，如番薯、玉米、牛奶、糕餅等，可食蘑菇或紫菜湯品，或以藕、荸薺、蘋果等水果做新鮮果汁；食療：砂仁藕粉羹、生薑大棗湯、薑糖茶。

### ● 肢體水腫

飲食一定要少鹽及少醃製品，更不宜吃寒涼、肥膩、黏滯的食物，以免加重對脾胃的傷害。

### ● 發熱發燒

忌桂圓、荔枝、人參、羊肉、蝦等溫熱性食物，改以清熱解毒作用的蔬菜，如馬齒莧、薺菜、蘆筍、胡蘿蔔、茄子，水果可食西瓜、蘋果、梨子、香蕉、橘子、鳳梨、甘蔗等。

