

# 一份来自云南省肿瘤医院临床营养科专家的饮食建议！值得收藏~

肿瘤患者，甚至普通人到底应该怎么吃才健康？

## 无毒无害是食物的本质

什么是食物？

食物是指能被食用并经消化吸收后构成机体供给活动所需能量或调节生理机能的无毒物质。

可见，食物本身是无毒无害的，不具有致病性。

要说吃一种食物就会促进癌细胞转移、加速癌细胞生长，或者直接导致患癌，这个可能性很小。

任何这样绝对的说法都是误区。

## 最关键的是饮食均衡

什么是肿瘤？

肿瘤是机体细胞在各种始动与促进因素作用下产生的增生与异常分化所形成的新生物。其病因不明确，往往需要很多年的长期作用和积累才会最终形成。

每个人体内都会存在原癌基因和抑癌基因。

**原癌基因：**正常状态下，对细胞增殖、分化具有调节作用，在某些环境致癌因子的作用下原癌基因可以被激活，使正常细胞发生恶性转化，变成癌症细胞。

**抑癌基因：**抑制癌细胞形成的基因，能够抑制肿瘤的增殖，促进肿瘤分化。

所以，正常的人体具有自我调节的功能，保证原癌基因不至于过度激活或者抑癌基因失活、缺失等情况的发生，从而避免细胞发生癌变。

想要保证人体自我调节功能的正常运作，保持整个机体的平衡状态，不是单一的某一食物能够影响的，最关键的是摄入饮食的均衡。

## **均衡饮食，质与量缺一不可！**

什么是均衡饮食？

简单解释就是种类与数量均衡。

人体必需的六大营养素及占比：

**碳水化合物（占总能量的 50%~60%）：**比如：谷薯类，干豆类。是人体最主要的能量来源，参与许多生命活动。

**脂肪（占总能量的 20%~30%）：**比如：食用油，肥肉，坚果。不仅产生能量，还是细胞膜的组成成分，对维持正常的神经功能很重要。

**蛋白质（占总能量的 15%左右）：**比如：牛奶、畜禽鱼类、蛋类、大豆及其制品。是组成所有细胞和组织的重要成分，比如：血液、肌肉、皮肤、毛发等；还参与组织的更新和修复；调节人体的生理活动，增强抵抗力。

**水：**水是人体赖以生存的重要营养物质。

**维生素：**比如：水果，蔬菜。是维持人体正常生理功能必须的一类化合物，在体内的含量很低，但是作用非常大。它们是代谢的辅助因子，如维生素 C 缺乏，会引起坏血病，维生素 B1 缺乏会引起脚气病，维生素 B2 缺乏会引起口角炎等。

**矿物质：**比如：铁，锌，钙每天的需要量大于 100mg，所以被称为常量元素；铁和锌，每天的需要量小于 100mg，因此被称为微量元素。矿物质是调节体内电解质平衡、调节代谢的辅助因子，虽然在体内的含量很低，但是非常重要。

还是理解不了？

来，上图。一张图就知道怎么吃！

## 中国居民平衡膳食宝塔 (2016)



知道，还得做到！

行动起来，做自己的营养师~