THANH BÌNH
(Biên soạn)

Thực đơn dinh dưỡng cho người BỆNH UNG THƯ

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HOÁ - THÔNG TIN

Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh ung thư

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH UNG THƯ

LA NA NH (Biên soạn)

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

PHẦN I: MỘT SỐ KIẾN THỨC VỀ BỆNH UNG THƯ

1. KHÁI NIỆM UNG THƯ

Ung thư là một bệnh nguy hại nghiêm trọng đến sức khoẻ con người. Theo thống kê hàng năm trên thế giới có tới 5 triệu người tử vong do căn bệnh ung thư. Có nghĩa là mỗi giây qua đi lại có thêm một người tử vong do ung thư và tỉ lệ này có nguy cơ tăng dần theo thời gian.

Ung thư là bệnh mà theo đó các tế bào cơ thể phát triển không thể kiểm soát được tạo thành những khối u bướu ở bất kỳ vị trí nào.

Ung thư là một loại bệnh nguy hiểm nhưng không phải là hoàn toàn vô phương cứu chữa. Ngày nay với các kĩ thuật chẩn đoán sớm có thể phát hiện ung thư ngay từ giai đoạn đầu, từ đó lựa chọn giải pháp điều trị thích hợp có hiệu quả. Các giải pháp điều trị ngày nay đã tiến bộ rất nhiều, từ phẫu thuật

cắt bỏ đến hoá trị và xạ trị. Nhiều loại hoá dược mới có tác dụng chọn lọc với tế bào ung thư mà ít tác dụng phụ ra đời.

2. ĐẶC TÍNH CỦA UNG THƯ

Ung thư có đặc tính là phát triển nhanh và di căn. Tế bào ung thư phát triển nhanh không thể kiểm soát nổi, tạo thành những khối u gọi là khối u nguyên phát. Tế bào ung thư không chỉ ở một chỗ mà theo dòng máu hoặc hệ thống bạch huyết đi đến bất kỳ nơi nào, tạo thành những khối u ở nơi khác gọi là khối ung thư thứ phát. Các khối u ung thư dù là nguyên phát hay thứ phát, phát triển vô độ đều xâm hại đến cơ quan dẫn đến hư hỏng cơ quan đó và cuối cùng là tử vong.

3. NGUYÊN NHÂN GÂY RA UNG THƯ

Cho đến nay việc tìm ra nguyên nhân gây bệnh ung thư vẫn còn nhiều điều bàn cãi chưa sáng tỏ. Tuy nhiên, theo thống kê một số yếu tố sau đây dễ làm phát sinh bệnh ung thư:

Các chất hoá học: Benzen và dẫn xuất của benzen, formandehyd, các hợp chất hữu cơ có chứa dioxyl ..., các kim loại nặng như asin, thuỷ ngân ...

Các yếu tố vật lý: Các bức xạ điện từ của các sóng cao tần, siêu cao tần; bức xạ của các tia X, tia Anpha, tia Bêta, của các chất phóng xạ; các bức xạ năng lượng thấp của tia tử ngoại; bức xạ vi sóng, bức xạ điện ly.

Các yếu tố sinh học: Phải kể đến đầu tiên là các virut, đặc biệt là virut viêm gan B, C; sau đó là các loại nấm mốc, nấm độc, các loại cây cỏ có chứa độc tố Vitrosamin, khói thuốc lá và các loại thực phẩm, dầu ăn bị phân giải ở nhiệt độ cao.

Yếu tố di truyền: Theo một số thống kê thì trong cùng một hoàn cảnh, điều kiện như nhau khi tiếp xúc với các loại chất độc có nguy cơ gây bệnh ung thư, một vài cá thể có tiền sử gia tộc có người từng mắc bệnh ung thư dễ bị mắc bệnh hơn. Như vậy yếu tố di truyền cũng ít nhiều có ảnh hưởng đến khả năng mắc bệnh ung thư. Các bệnh ung thư dạ dày, ung thư máu, ung thư tuyến vú thường hay di truyền.

4. CƠ CHẾ CỦA BỆNH UNG THƯ

Ung thư sinh trưởng theo cách thức xâm nhập dần, các tế bào ung thư tấn công vào các khe hở, các ống dẫn của các tế bào bình thường của các tổ chức xung quanh. Chúng xâm nhập và phát triển nên người ta khó phân biệt rõ giới hạn giữa các tổ chức bị ung thư. Cách thức sinh trưởng có tính phá hoại. Các khối u nổi lên ở da hoặc ở các tầng của ống dẫn phát triển ra phía bên ngoài cơ thể hay tiến sâu vào trong các cơ quan. Cho nên đột nhiên có những khối u sưng lên, cách thức sinh trưởng này được gọi là sinh trưởng có tính ngoại sinh.

Bệnh ung thư chia ra làm ba thời kỳ:

- Thời kỳ đầu:

Cơ thể ở trạng thái bình thường, bệnh nhân chưa có triệu chứng mắc bệnh, họ vẫn tham gia lao động bình thường. Thể tích của khối u còn nhỏ, chỉ nằm trong một bộ phận của cơ quan nào đó. Phát hiện bệnh chỉ khi nào đi kiểm tra sức khoẻ toàn bộ hoặc kiểm tra các chứng ung thư theo thông lệ. ở giai đoạn này bệnh nhân hoàn toàn không cảm nhận được.

- Thời kỳ giữa:

Thời kỳ này bệnh nhân đã thấy những triệu chứng bệnh tật, cơ thể bắt đầu suy sụp. Tuy nhiên vẫn còn tham gia lao động chút ít. Khối u tương đối lớn, có khi to hơn cả một cơ cơ quan nội tạng của bệnh nhân. Tế bào ung thư đã xâm nhập qua các tổ chức lân cận theo mức độ khác nhau, cho đến khi xuất hiện các hạch lâm ba ở xung quanh, nhưng nó vẫn chưa di chuyển ra ngoài.

- Thời kỳ cuối:

Cơ thể của bệnh nhân suy sụp hoàn toàn, chứng bệnh bộc lọ rõ ràng. Bệnh nhân không còn sức lực, phạm vi khối u lan rộng và có hiện tượng di căn đến các vùng ở xa.

5. MỘT SỐ TRIỆU CHỨNG CỦA UNG THƯ

Dưới đây xin được dẫn ra một số biểu hiện thường gặp của người mắc bệnh ung thư:

- Trên cơ thể xuất hiện các khối viêm sưng không tan, có thể sờ được như ở trên vú, da, lưỡi và một số bộ phận khác.

- Mụn nhọt và đốm đen biến đổi rõ ràng (như màu sắc biến sang thâm đen một cách nhanh chóng, ngứa ngáy, rụng lông, chảy nước vàng dịch, lở loét, xuất huyết)

- Đường tiêu hoá không tốt, kéo dài triền miên.

- Những lúc nuốt thức ăn thì hay bị mắc nghẹn, đau nhức dữ dội, lồng ngực cảm thấy khó chịu và có cảm giác như có vật gì trong thực quản, phần trên bụng đau nhức.

- Tai ù, nghe kém, mũi nghẹt, chảy máu cam; đờm và nước mũi có dính máu, nhức đầu, khối u sưng ở cổ.

- Giọng bị khàn hay ho khan.

- Kinh nguyệt không đúng kỳ, ra huyết nhiều, âm đạo xuất huyết sau định kỳ kinh nguyệt hay sau khi đã dứt kinh; sau khi giao hợp bị xuất huyết.

- Khi đi đại tiện phân có máu, có chất nhờn, tiêu chảy hay táo bón cứ thay phiên nhau mà không rõ nguyên nhân.

- Những chỗ vết thương bị lở loét, trị mãi không lành.

- Cơ thể sụt cân liên tục, không rõ nguyên nhân.

6. PHÒNG BỆNH UNG THƯ

Hội nghiên cứu ung thư thế giới đã đưa ra một số phương cách phòng bệnh ung thư như sau:

- Luôn luôn giữ vệ sinh.

- Thường xuyên tập thể dục. Tập thể dục và thư giãn tinh thần có thể ngăn ngừa bệnh ung thư, thúc đẩy nhanh quá trình trao đổi chất trong cơ thể, làm chậm sự lão hoá của tế bào, làm tăng khả năng miễn dịch của cơ thể, tăng khả năng tiêu hoá, làm cho tâm tính trở nên sảng khoái, tiêu trừ phiền não u uất.

- Tránh làm việc lao lực quá độ.

- Không phơi mình dưới nắng gắt.

- Ăn uống vừa hợp khẩu vị, vừa bảo đảm chất dinh dưỡng. Không nên ăn mãi một thức ăn gì và cũng không dùng cùng một loại thực phẩm lâu dài.

- Không hút thuốc lá.

- Ăn uống điều độ.

- Không nên uống rượu nhiều vì có thể làm tăng tỷ lệ mắc bệnh ung thư gan, ung thư thực quản, ung thư dạ dày. Người thích uống rượu cần chú ý ăn nhiều chất dinh dưỡng, vì rượu không những tổn hại

gan mà còn làm cho cơ thể thiếu chất dinh dưỡng, sẽ dẫn đến phát bệnh ung thư gan.

- Không nên ăn thức ăn quá mặn, quá nóng, quá cay.

- Không ăn thức ăn nướng khét.

- Không ăn thức ăn đã lên men, mốc.

- Ăn nhiều thực phẩm có chứa vitamin A hay chất carotin trong bữa cơm hàng ngày có thể phòng ngừa bệnh ung thư phổi, ung thư bàng quan, ung thư thực quản và ung thư yết hầu.

- Các thực phẩm chứa nhiều vitamin C có khả năng đề phòng bệnh ung thư dạ dày, ung thư thực quản, vì vậy nên ăn nhiều thực phẩm chứa vitamin C.

- Ăn nhiều chất xơ, bắp cải, súp lơ ... vì chúng sẽ hạ thấp cơ hội phát sinh ung thư kết tràng.

- Ăn ít chất béo.

- Không được ăn nhiều thực phẩm muối dưa hay các thức ăn gia công chế biến công nghiệp.

7. MỘT SỐ MÓN ĂN, THỰC PHẨM CÓ TÁC DỤNG PHÒNG TRÁNH UNG THƯ

BẮP CẢI

Tác dụng của bắp cải đối với bệnh ung thư: Tập quán ăn bắp cải thường xuyên giúp ít bị ung thư đường tiêu hoá. Tất cả các loại cải đều có tác dụng phòng chống ung thư, nhưng rõ rệt nhất được xác định là bắp cải. Nếu ăn 1 tuần 1 lần bắp cải sẽ giảm 70% xác suất bị ung thư ruột. Nếu ăn 2 tuần một lần sẽ giảm 40%. Công trình nghiên cứu tác dụng chống ung thư của bắp cải cho thấy chiết xuất từ bắp cải một hoạt chất là indol. Qua thực nghiệm trên động vật cho thấy chất này có tác dụng làm giảm tỷ lệ ung thư vú. Liều rất thấp cũng có thể bảo vệ ẵ súc vật thí nghiệm.

Người ta đã biết thành phần của bắp cải:

Nước 95%

Protid 1,8%

Glucid 5,4%

Cellulose 1,6%

Tro 1,2%

Phosphor 31mg%

Calcium 4,8%

Sắt 1,1%

Magnesium 30mg%

Lượng vitamin C trong bắp cải chỉ thua cà chua, còn gấp 4,5 lần so với cà rốt, gấp 3,6 lần so với khoai tây, hành tây. 100g cải bắp cung cấp cho cơ thể 50 calo.

CÂY DIẾP CÁ

Diếp cá là loại rau rất quen thuộc trong các bữa ăn hàng ngày của các gia đình Việt Nam, nhất là các tỉnh phía Nam. Rau diếp cá thường dùng làm rau ăn sống, làm gia vị cùng các loại rau khác. Diếp cá có vị cay chua, mùi tanh, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu, tiêu thũng, sát trùng còn có tác dụng ức chế thần kinh và chống viêm loét.

Thành phần hoá học tính theo % như sau:

Nước 91,5

Protid 2,9%

Glucid 2,7%

Lipit 0,5%

Cellulose 1,8%

Dẫn xuất không protein 2,2%

Khoáng toàn phần 1,1%

Calcium 0,3%

Kali 0,1%

Caroten 1,26%

VitaminC 68%

Viêm mủ màng phổi, dùng 30g lá diếp cá, 15g rễ cát cánh sắc lấy nước uống.

Thử nghiệm điều trị ung thư phổi, dùng diếp cá 18g, hạt đông quỳ 30g, rễ thổ phục linh 30g, cỏ nhọ nồi và dương xỉ mộc mỗi vị 18g và rễ cam thảo bắc 5g, sắc nước uống.

CÂY LÔ HỘI

Từ lâu, cây lô hội đã được sử dụng làm thuốc ở nhiều nước trên thế giới. Bên cạnh tác dụng làm thuốc, lô hội còn được dùng trong nhiều loại mỹ phẩm làm đẹp, dưỡng nhan sắc. Trong dân gian, lô hội còn có nhiều tên gọi khác nhau như du thông, tượng tỵ thảo, la vi hoa, long miệt thảo, lưỡi hổ....

Một số sách cổ như Khai bảo gọi nó là lô hội hay nô hội, quỷ đan... Tên khoa học Aloe vera L. var chinensis (Haw) Berger, thuộc họ hành tỏi (Liliaceae). Theo nghĩa Hán, lô có nghĩa là đen, hội là hội tụ, tụ đọng lại, ý chỉ nhựa cây lô hội khi cô lại có màu đen, có thể đóng thành bánh.

Thành phần hóa học: Hoạt chất chủ yếu của lô hội là aloin bao gồm nhiều antraglucosid dưới dạng tinh thể, vị đắng và có tác dụng nhuận tẩy, chiếm tỷ lệ 16-20%. Các nhà khoa học còn thấy lô hội chứa một ít tinh dầu màu vàng có mùi đặc biệt, nhựa cây chiếm 12-13% cũng có tác dụng tẩy.

Sách "Cây thuốc phòng trị bệnh ung thư" còn giới thiệu một số bài thuốc chữa các bệnh ung thư có lô hội như sau:

- Phòng bệnh ung thư: Lá lô hội 20g. Sắc uống ngày một thang (có thể uống sống).

- Chữa ung thư đại tràng: Lô hội 20g, chu sa 15g. Dùng rượu làm viên, ngày uống 4g với rượu.

- Chữa bạch huyết: Lô hội 20g, đương quy 20g. Làm thành viên, ngày uống 2 lần, mỗi lần 8-12g.

- Chữa u não: Lô hội 15g, đại hoàng 15g, thanh đại 15g, đương quy 20g, long nha thảo 12g, chi tử

10g, hoàng liên 6g, hoàng bá 4g, hoàng cầm 6g, mộc hương 6g, xạ hương 2g. Tất cả các vị tán bột làm thành viên, ngày uống 2 lần, mỗi lần 8-12g.

* *Lưu ý: Do lô hội có tác dụng tẩy mạnh, vì vậy* nên giảm liều hoặc ngưng thuốc nếu khi dùng có hiện tượng đi ngoài phân lỏng. Người đã bị đi ngoài phân lỏng thì không nên dùng. Nên thận trọng khi dùng cho người cao tuổi. Phụ nữ có thai và người tỳ vị hư nhược không được dùng.

CAM THẢO ĐẤT

Theo Đông y, cam thảo đất vị ngọt, hơi đắng, tính mát; có tác dụng thanh nhiệt, giảm ngứa, cầm tiêu chảy, chữa cảm sốt, ho.

Cam thảo đất còn có nhiều tên gọi khác như cam thảo nam, dạ cam thảo, thổ cam thảo, tứ thời trà..., thường mọc hoang ở nhiều nơi, được dùng toàn cây để làm thuốc, cụ thể là:

- Ung thư phổi phát sốt, ho hen, tiểu tiện không *lợi: Cam thảo đất 60g, sắc uống ngày một thang.*

- Ung thư sinh phù thũng: Cam thảo đất 50 g, xích tiểu đậu 30g, long quỳ 30g, đại táo 10g. Sắc uống ngày một thang.

CÂY BO BO

Cây bo bo còn có tên là ý dĩ, ý dĩ nhân, ý mễ, lục cốc tử, mễ nhân; miền Nam gọi là cườm gạo; là cây thảo sống lâu năm, mọc hoang hoặc được trồng lấy hạt làm thuốc và lương thực.

Theo Đông y, bo bo vị ngọt nhạt, có tác dụng kiện tỳ, lợi thấp, thanh nhiệt, bổ phổi, trừ mủ; thường dùng chữa viêm đường tiêu hóa, tiêu chảy, viêm ruột thừa, viêm ruột mạn tính, bạch đới, khí hư, phù thũng, tê thấp, ung thư phổi và dạ dày, áp xe phổi...

Một số bài thuốc:

- Ung thư phổi, dạ dày, đại tràng: Hạt bo bo sao vàng 100g. Sắc uống ngày một thang.

- Ung thư dạ dày: Hạt bo bo sao vàng, tán bột, ngày uống 40g.

CÀ RỐT

Cà rốt là loại "củ có nhiều cái nhất" :

- Lâu đời nhất, được trồng rộng rãi nhất.

- Thức ăn hút độc vào loại tốt nhất.

- Chống oxy hoá hiệu quả nhất, chống độc thuỷ ngân tốt nhất.

Cà rốt có nguồn gốc từ Châu Âu. Đông y gọi là hồng la bạc (củ cải đỏ, không nên nhầm với loại củ cải tròn vỏ đỏ). Cà rốt có nhiều công năng huyền diệu nên còn được Đông y gọi bằng nhiều mỹ từ như "tiểu nhân sâm".

Trong cà rốt có chứa loại beta-caroten tốt nhất (trong số các carotenoid), là yếu tố dinh dưỡng được biết trước tiên có khả năng giảm ung thư. Cà rốt được xếp hàng đầu trong "Bảng rau củ nên được dùng thường xuyên" ở trường phái Osaoa (Nhật) v.v...Cà rốt được xếp và loại thực phẩm chứa lượng lớn carotene, đã thể hiện ngay trong tên gọi của nó...thuộc hàng "top ten" về hàm lượng beta-caroten trong 100g.

Vào thập kỷ 70 thế kỷ XX đã có khoảng 15 chương trình nghiên cứu đồng loạt ở nhiều nước, nằm trên các châu lục khác nhau cho thấy chế độ ăn giàu carotene ít bị ung thư, đặc biệt đối với ung thư biểu mô (phổi, ống tiêu hoá, hô hấp, tiết niệu...). Từ đó các nhà khoa học đã khai thác mạnh mẽ vào lĩnh vực thực phẩm phòng chống ung thư, tạo nên cơn sốt về cà rốt ở các nước Âu Mỹ. Có ý kiến cho rằng

"chống ung thư bằng cà rốt tốt hơn ăn gan lợn, mặc dù cả hai đều chứa vitamin A, và tốt hơn nữa nếu phối hợp bằng cách xào cà rốt với gan lợn...". Chuyên gia viện khoa học công cộng New York khẳng định: Chỉ cần một ngày ăn một củ cà rốt là có thể phòng ngừa sự thâm nhiễm tế bào ung thư phổi, đề nghị những người làm việc trong môi trường độc hại nên ăn cà rốt thường xuyên hoặc các thực phẩm giàu carotene. Trong điều trị ung thư, nếu dùng xạ trị thì nên cho bệnh nhân uống 1 cốc cà rốt ép trước khi vào phòng chiếu.

Khả năng của cà rốt (tiền vitamin A) đối với bệnh nhân ung thư vẫn tính chất phòng ngừa là chính, khi ung thư chưa bộc phát sẽ đem lại hiệu quả cao hơn.

CỦ TỎI TA

Loài người biết dùng củ tỏi làm gia vị và làm thuốc từ thời kỳ đồ đá y học dân gian cổ truyền của các dân tộc cũng có nhiều kinh nghiệm dùng tỏi chữa bệnh. Các nhà khoa học cũng có hàng ngàn công trình nghiên cứu về tác dụng chữa bệnh và các

chế phẩm làm thuốc từ củ tỏi ta (hiện nay vẫn tiếp tục nghiên cứu).

Cùng với tên tỏi có rất nhiều loại tỏi khác nhau như tỏi voi, tỏi Trung Quốc, tỏi Pháp, tòi gấu, tỏi ngọc v.v... Nhưng chỉ có củ tỏi ta là được ưu chuộng dùng làm gia vị và làm thuốc, không chỉ ở Việt Nam mà trên toàn thế giới. Vì tỏi ta củ nhỏ, thơm và có nhiều công dụng quý.

+ Tác dụng phòng chống ung thư:

Tỏi có tác dụng chống lại tiến trình phát triển khối u và ung thư của nhiều loại ung thư khác nhau như: ung thư dạ dày, ung thư cột sống, ung thư phổi, ung thư vú và màng trong tử cung, ung thư kết tràng, ung thư thanh quản v.v...

Nếu bệnh được phát hiện và điều trị sớm (ăn tỏi thường xuyên hàng ngày từ 5 đến 20 gam tỏi tươi tuỳ bệnh) đồng thời người bệnh tuân thủ nghiêm ngặt các kiêng kỵ như từ bỏ thuốc lá; bia rượu; thức ăn nướng - quay - chiên rán. Hạn chế ăn chất béo động vật, cùi dừa, dầu cọ, muối, các loại thịt có màu đỏ (bò, dê, lợn v.v...)

CHUỐI

Chuối là loại trái cây rất quen thuộc và gắn bó với người Việt Nam, là loại cây ăn qủa có nhiều giá trị dinh dưỡng và chữa bệnh thiết thực. Theo Đông y, chuối vị ngọt, tính hàn, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc. Theo phân tích khoa học, chuối chín bao gồm nhiều chất bột, chất đạm, chất xơ, sinh tố và kháng chất. Đặc biệt chuối có hàm lượng kali rất cao và chứa đủ cả 10 loại axit amin thiết yếu của cơ thể, chuối là loại trái cây duy nhất hội tụ đầy đủ thành phần những chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể con người. Chuối chín chữa táo bón và ngăn ngừa ung thư ruột già:

Thịt chuối chín mềm, mịn nhưng lại chứa nhiều chất xơ không hoà tan. Chất xơ không được tiêu hoá tạo thành chất bã hấp thụ nước và kích thích nhu động ruột nên có tác dụng chống táo bón rất tốt. Mặt khác, việc kích thích nhu động ruột sẽ thúc đẩy sự lưu thông trong ruột già, làm giảm thời gian tiếp xúc của các chất độc hại hoặc khả năng gây ung thư với niêm mạc ruột. Chất xơ còn có thể hoà quyện, kết dính những chất độc hại này để bài tiết theo phân ra ngoài. Do đó, ăn chuối hàng ngày

có thể giúp bảo vệ niêm mạc ruột và phòng ngừa được nhiều chứng bệnh ở ruột già.

* *Lưu ý: Chuối được xếp vào loại thực phẩm* có chỉ số đường cao nên những người bị bệnh đái tháo đường chỉ nên dùng theo chỉ dẫn của bác sĩ.

CAM QUÝT

Nhóm nghiên cứu CSIRO của Australia đã phát hiện ăn các loại quả thuộc giống cam quýt có thể giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư vòm miệng, thanh quản, dạ dày tới 50%, và giảm nguy cơ đột quỵ 19%.

"Cam quýt bảo vệ cơ thể bằng cách tăng cường hệ thống miễn dịch, ngăn cản khối u phát triển và lành hoá tế bào u", nhà nghiên cứu Katrine Baghurst cho biết.

Nghiên cứu tổng hợp 48 cuộc điều tra quốc tế khác về lợi ích của cam quýt còn tìm thấy giống hoa quả này có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, béo phì và đái đường.

Baghurst cho biết cam chứa hàm lượng chất chống ôxy hoá cao nhất trong các loại hoa quả, với

hơn 170 hoá chất có đặc tính chống u bướu, tụ máu, viêm nhiễm.

CÀ CHUA

Cây cà chua là loại cây khá phổ biến ở nước ta và nhiều nước trên thế giới, có nước đã từng có lễ hội cà chua như Tây Ban Nha. Cà chua có nhiều loại, quả to hay nhỏ khác nhau, đặc biệt quả cà chua được coi là to nhất thế giới, nặng tới 2,340 kg do một nông dân Pháp trồng.

Quả cà chua khi chưa chín, trong biểu bì có rất nhiều diệp lục tố nên có màu xanh, chứa chất solanin, một chất độc hại thần kinh. Chất này, qua nghiên cứu của các chuyên gia dinh dưỡng ở Bayem (Đức), là một trong những nguyên nhân gây ra bệnh đau nửa đầu (migraine), do đó không nên ăn cà chua khi còn xanh. Lúc chín, các diệp tố trên mất dần đi và sắc tố màu đỏ (lycopen) ngày càng nhiều lên tạo cho quả cà chua có màu đỏ đẹp. Các nghiên cứu khoa học đã xếp cà chua vào loại thức ăn có ích nhất đối với loài người. Nhiều tài liệu nói chính nhờ lycopen có trong cà chua mà tạo vị thế "thủ khoa" cho cà chua. Hàm lượng của chất này có nhiều hay

ít trong cà chua tuỳ thuộc vào chủng loại và độ chín. Cà chua thật đỏ thì cứ 1.000g có khoảng 50mg lycopen, còn nếu màu vàng thì ít hơn, khoảng 5mg. Lycopen còn có nhiều trong gấc, dưa hấu, bưởi, hồng, nho... Cơ thể con người không thể tổng hợp được lycopen mà chỉ hấp thụ chất này từ thực phẩm hoặc qua các dược phẩm có chứa lycopen.

Về hoá học, lycopen thuộc loại carotennoid, có khả năng chống oxy hoá mạnh gấp 2 lần và gấp 100 lần so với vitamin E. Một trong những nguyên nhân gây ra một số bệnh và gây tình trạng già nua ở người, đó là các gốc tự do. Về cấu trúc hoá học, đó là những phân tử có điện tử đơn độc ở lớp ngoài cùng, có hoạt tính cao. Gốc tự do nội sinh, có trong cơ thể do những quá trình chuyển hoá tự nhiên như hô hấp tế bào, diệt khuẩn trong quá trình thực bào, tổn thương các tế bào...

Gốc tự do ngoại sinh được hình thành do các yếu tố ngoại lai như ô nhiễm môi trường, uống rượu, hút thuốc lá... Do có hoạt tính sinh học mạnh nên các gốc tự do có thể thực hiện các phản ứng hoá học, phá huỷ hệ thống tế bào dẫn đến khả năng sinh bệnh ung thư, nhồi máu cơ tim, lão hoá.

Thường trong cơ thể chúng ta tồn tại một chất chống oxy hoá nhằm ngăn ngừa sự hình thành các gốc tự do, tạo thành một ngưỡng cân bằng chất mỏng manh. Lycopen hoạt động như một chất chống oxy hoá cực mạnh trong cơ thể, chống lại các tác hại của những gốc tự do, khôi phục những tế bào bị tổn hại, tiêu diệt những phân tử thoái hoá, kiềm chế qúa trình oxy hoá của AND..., qua đó lycopen có tác dụng trong một số bệnh khác:

+ Ung thư:

Nhất là ung thư tiền liệt tuyến (UTTLT - một dạng ung thư phổ biến ở nam giới). Trường đại học Havard (Mỹ) đã thử nghiệm trên 4.800 thành viên, so sánh số người dùng chế phẩm cà chua 2 lần/tuần, nhận thấy có tỷ lệ bị UTTLT giảm 34% so với số người không ăn cà chua.

Đối với một số bệnh ung thư khác, qua các thử nghiệm đều thấy lycopen trong cà chua có tác dụng đối với ung thư phổi, ung thư dạ dày, ung thư bàng quang, ung thư tuyến tuỵ... Có nhận xét, qua điều tra thấy ở những người có mắc các bệnh ung thư trên càng thấp.

NGÔ

Còn có tên là bao cốc, bao mễ, tính bình vị ngọt. Có tác dụng kiện tỳ ích vị, hạ mỡ và đường, chống xơ cứng động mạch và phòng ung thư, thích hợp với người bệnh mà tỳ vị suy nhược. Râu ngô, tính bình, vị ngọt, tác dụng kiện tỳ lợi thấp, hiệu quả với bệnh tiểu đường chưa rõ ràng ở thời kỳ cuối. Khoa học chứng minh râu ngô có tác dụng hạ đường trong máu và độ kết dính của máu, làm máu đông nhanh hơn.

MẦM LAU

Còn gọi là rau râu rang, dùng loại thân mầm non. Tính mát, vị ngọt, công dụng bổ hư giảm béo, phòng chống ung thư, thích hợp với các chứng béo phì, bệnh cao huyết áp, mỡ máu cao... Mầm lau chứa lượng chất xơ cao gấp 2 - 3 lần so với rau xanh và nhiều loại chất dinh dưỡng đặc biệt nên giúp hạ đường trong máu. Với người già và trung niên mắc tiểu đường tuýp 2 thường xuyên ăn chế phẩm từ mầm lau chẳng những cải thiện được bệnh tiểu đường mà còn có tác dụng phòng chống bệnh tiểu

đường kèm các chứng cao huyết áp, võng mạc mắt bị tổn hại và người bị béo phì.

QUẢ LA HÁN

Tính mát vị ngọt, có công dụng thanh nhiệt chống nóng, nhuận phổi ngừa ho. Độ ngọt của quả gấp 300 lần so với mía đường, là chất phụ gia thiên nhiên chứa nhiệt lượng thấp, chất điều vị lý tưởng đối với người bị tiểu đường. Vị ngọt trong quả la hán không phải là đường mà là hợp chất của tec pen, có tác dụng chống ung thư nhất định. Quả la hán có chứa chất xơ giúp cải thiện trao đổi chất ®-ên, cã lợi cho việc khống chế lượng đường trong máu ở người tiểu đường. Quả la hán còn có tác dụng thanh phế trừ ho đặc biệt đối với người trung và cao tuổi bị tiểu đường do nóng mà phổi bị tổn thương, dạ dày nóng thường xuyên uống nước này sẽ có tác dụng phòng chống nhất định.

QUẢ DÂU

Quả dâu còn gọi là táo dâu, ô thâm. Tính lạnh, vị ngọt chua, bổ tỳ vị giúp tiêu hoá. Quả dâu giàu chất

dinh dưỡng như axit béo, axit tanic, axit táo giúp tiêu hoá chất béo, protein và tinh bột có thể dùng điều trị chứng buồn nôn do thức ăn lưu lại, do tiêu hoá không tốt gây ra. Quả dâu còn chứa nhiều loại vitamin như carotin và thành phần vitamin PP, có công dụng nhất định để phòng chống tế bào ung thư phát tán, giảm khả năng phát sinh ung thư. Nếu ăn lượng thích hợp có thể giảm tỉ lệ phát bệnh ung thư.

GỪNG TƯƠI

Gừng tươi có tác dụng làm toát mồ hôi, sạch da, ấm trong trị nôn, ấm phổi trị ho, chủ trị dạ dày lạnh, nôn mửa, ngoại cảm phong hàn. Nước gừng tươi có thể kích thích niêm mạc dạ dày, bổ trợ và tăng cường chức năng bài tiết của dạ dày, thúc đẩy co bóp dạ dày và ruột, từ đó giúp ích cho tiêu hoá. Ngoài ra một số thành phần trong gừng tươi có tác dụng kiện vị, trị đau, toát mồ hôi giải nhiệt.

Gừng tươi còn có công dụng khống chế hoạt tính tế bào ung thư, ăn gừng tươi và các sản phẩm từ gừng thời gian dài giảm tỷ lệ phát bệnh ung thư dạ dày rõ rệt.

SÚP LƠ

Súp lơ còn gọi là hoa lơ, rau hoa. Hàm lượng vitamin C chứa trong đó gấp 4 lần rau cải trắng, 15 lần cần tây, 8 lần cà chua. Theo nghiên cứu những năm gần đây cho thấy hàm lượng vitamin C và selen trong người bệnh ung thư giảm hơn rõ rệt so với hàm lượng trong cơ thể người bình thường. Ăn súp lơ cùng với việc bổ sung vitamin C và selen còn có thể bổ xung lượng carotin nhất định, từ đó đạt được tác dụng kiểm soát bệnh ung thư và sự tăng trưởng của tế bào ung thư.

BẠC HÀ

Một chiết xuất trong lá bạc hà có thể trị ung thư bằng cách triệt phá các mạch máu nuôi khối u. Đây sẽ thành phần chính của một loại thuốc "thông minh", có khả năng tiêu diệt tế bào ung thư mà không gây ảnh hưởng đến mô lành.

Hiện nay, tính hiệu quả của chiết xuất lá bạc hà đã được khẳng định trên các tế bào ung thư phổi và vú của người trong phòng thí nghiệm. Chiến lược

tấn công của chiết xuất này là vô hiệu hóa huyết mạch cung cấp oxy và dưỡng chất cho khối u.

Theo nhóm nghiên cứu Alan McGown, Đại học Salford (Anh), thế mạnh của chiết xuất bạc hà so với các liệu pháp truyền thống là khả năng nhận biết mục tiêu tấn công - chỉ những mạch máu nuôi tế bào ung thư mới nằm trong tầm ngắm. Các huyết mạch của mô lành gần như không bị nguy hại.

"Sẽ còn nhiều việc phải làm trước khi liệu pháp thông minh này được thẩm định trên cơ thể người bệnh", McGown cho biết. Nếu thành công, đây sẽ là một giải pháp tối ưu trong điều trị các dạng ung thư ở cả người lớn và trẻ em.

CÂY DỪA CẠN

Cây dừa cạn, còn có tên là trường xuân hoa, là cây thảo sống lâu năm, hoa màu hồng, mọc riêng lẻ ở kẽ lá gần ngọn. ở Việt Nam, dừa cạn là cây hoang dại, có vùng phân bố tự nhiên tương đối đặc trưng từ tỉnh Quảng Ninh đến Kiên Giang dọc theo vùng ven biển, tương đối tập trung ở các tỉnh miền Trung như Thanh Hóa, Nghệ An, Thừa Thiên - Huế, Quảng Nam, Đà Nẵng, Bình Định và Phú Yên.

ở những vùng phân bố tự nhiên ven biển, dừa cạn có khi mọc gần như thuần loại trên các bãi cát dưới rừng phi lao, trảng có cây bụi thấp, có khả năng chịu đựng điều kiện đất đai khô cằn của vùng cát ven biển. Dừa cạn còn được trồng khắp nơi trong nước để làm cảnh và làm thuốc như:

1. Vinblastin sulfat: để điều trị ung thư biểu mô tinh hoàn, ung thư biểu mô da đầu và ung thư biểu mô thận, điều trị u nguyên bào thần kinh, ung thư vú, ung thư cổ tử cung và ung thư dạng nấm da. Nó cũng được dùng chữa bệnh sarcom lympho, sarcom chảy máu kaposi và sarcom tế bào lưới.

2. Vincristin sulfat:

Là một trong những thuốc chống ung thư được dùng rộng rãi nhất, đặc biệt có ích đối với các bệnh ung thư máu, thường được dùng để làm thuyên giảm bệnh bạch cầu lympho cấp. Nó được dùng trong liệu pháp phối hợp thuốc, là lựa chọn hàng đầu để điều trị bệnh Hodgkin, ung thư biểu mô phổi. Phối hợp thuốc chứa Vincristin là lựa chọn hàng thứ hai cho ung thư biểu mô vú, ung thư cổ tử cung, u nguyên bào thần kinh và bệnh bạch cầu lympho mạn tính.

Tuy nhiên, Vincristin gây độc hại cho thai. Đối với phụ nữ còn khả năng sinh đẻ, cần dùng các biện pháp tránh thai, phụ nữ đang điều trị với Vinblastin hoặc Vincristin không được cho con bú.

XOÀI

Xoài chứa nhiều vitamin C, vitamin A.

Công dụng: Có tác dụng chống ung thư và làm đẹp làn da. Trừ nám da, ăn nhiều xoài giúp hạ cholesterol, đạt hiệu quả giảm cân.

TÁO XANH, TÁO ĐỎ

Giàu vitamin C, A.

Công dụng: Chống ung thư, nâng cao sức đề kháng, dưỡng da, làm đẹp da.

Một số món ăn cho người bệnh ung thư

TÁO ĐỎ HẤP NẤM ĐÔNG CÔ

Nguyên liệu:

Táo đỏ	100g
Nấm đông cô	30g
Gừng	5g
Rượu	10ml
Dầu lạc	20g
Muối	5g

Cách làm:

Nấm đông cô ngâm, rửa sạch, thái đôi. Táo đỏ bỏ hạt, gừng thái miếng. Cho nấm đông cô, táo đỏ, muối, gừng, dầu lạc và 100ml nước vào bát, sau đó cho vào nồi hấp trong 50 - 70 phút lấy ra là được.

Công dụng:

Giảm mỡ trong máu, ích khí hoạt huyết, nhuyễn hoá huyết quản, phòng và kháng ung thư

NẤM HƯƠNG

Nguyên liệu:

Nấm hương	100g
Dầu vừng	25g
Vỏ quế	5g

Hồi hương	2g
Đường trắng	35g
Muối	5g
Mì chính	1g
Dầu thực vật	25g

Cách làm:

Nấm ngâm nước ấm, ngắt bỏ cuống rồi rửa sạch, vắt khô nước. Cho dầu ăn vào chảo đun nóng rồi thả nấm vào đảo lên một lát. Cho quế và hồi vào đảo tiếp, sau đó cho xì dầu, đường, muối và một ít nước vào đậy vung lại đun sôi lên, sau đó đun nhỏ lửa trong 30 phút để nấm nở ra hết toả hơi thơm ngát mới cho mì chính vào. Đun to lửa lần nữa cho sôi lên, hớt bỏ bọt, vớt quế và hồi bỏ đi, sau cùng mới cho dầu vừng vào rồi múc ra bát, chờ nguội là ăn được.

Công dụng:

Ích khí bổ hư, kiện tỳ dưỡng vị, phòng chống ung thư, thích hợp cho người bị tiểu đường.

CANH THỊT RÙA, THỊT LỢN

Nguyên liệu:

Rùa đen	1 con
Linh chi	20g
Táo tàu	50g
Mật ong	5g
Thịt lợn nạc	100g

Cách làm:

Cho rùa đen vào nồi, đổ nước, đun sôi rồi vớt ra. Làm sạch rùa, bỏ nội tạng, chặt thành miếng, sao qua, sau đó cho vào chưng với táo tầu, linh chi và thịt nạc. Nấu bằng nồi đất, đun cho tới khi thịt rùa chín nhừ là được. Khi ăn cho thêm mật ong, gia vị. Húp nước, ăn thịt, mỗi ngày ăn 2 – 3 lần.

Công dụng:

Có thể tăng sức miễn dịch, có tác dụng ức chế tế bào ung thư và tăng bạch cầu, rất thích hợp với người cơ thể suy nhược, chứng bệnh bạch cầu giảm, thiếu máu.

VỊT ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO

Nguyên liệu:

Vịt	1 con
Đông trùng hạ thảo	10g
Rượu gạo nếp	15g
Hồ tiêu muối	5g
Gừng tươi	5g
Hành tươi	5g

Cách làm:

Vịt làm sạch, bỏ nội tạng, chặt chân, cho vào nước nóng chần qua, vớt ra để nguội. Dùng nước ấm rửa đông trùng hạ thảo. Hành, gừng rửa sạch, thái miếng. Cho đông trùng hạ thảo, gừng, hành, rượu cái nếp vào bụng vịt. Đưa vào lồng hấp khoảng 90 phút thì vịt chín nhừ. Bỏ ra khỏi lồng hấp, nhặt bỏ bã gừng, hành rồi thêm gia vị vừa ăn là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt, bổ huyết lợi thuỷ, bổ thận nhuận phế, chỉ ho bình suyễn, thích hợp với người thể chất hư nhược, tự ra mồ hôi, tinh thần mệt mỏi,

ăn ít, phòng tránh các chứng ung thư, thiếu máu, bạch cầu giảm.

THỊT THỎ BÁCH HỢP TAM THẤT

Nguyên liệu:

Bách hợp	20g
Tam thất	15g
Thịt thỏ	300g
Xì dầu	10g
Gừng	5g
Hành	5g
Muối	5g

Cách làm:

Bách hợp rửa sạch, tam thất thái nhỏ. Rửa sạch thịt thỏ, thái miếng. Cả 3 thứ trên cho vào nồi, đổ nước, đun nhỏ lửa cho chín. Sau đó nêm xì dầu, gừng, hành, muối, gia vị vừa ăn là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt, nhuận phế, tư âm an thần, tiêu thũng, bổ trung ích khí. Thích hợp các chứng phát sinh khi trị bệnh ung thư bằng hoá liệu phóng xạ.

CHÁO BỘT TRỨNG BỒ CÂU, HẠT ĐIỀU

Nguyên liệu:

Mộc nhĩ trắng	10g
Trứng bồ câu	12 quả
Hạt điều	15g
Bột mã thầy	60g
Đường trắng	150g

Cách làm:

Ngâm mộc nhĩ vào nước ấm, rửa sạch, cho thêm nước và hấp trong khoảng 90 phút thì lấy ra.

Lấy một chút nước đá cho vào tô to rồi đập trứng bồ câu vào bát. Đổ cả trứng và nước vào nồi nước ấm, khi trứng bồ câu chín tới, vớt ra cho vào nước lạnh.

Hoà bột mã thầy với 30g nước trong thành dạng hồ.

Hạt điều ngâm trong nước ấm 30 phút, bóc vỏ để ráo nước, dùng dầu chao giòn mềm, thái vụn dạng như hạt gạo.

Cho 600g nước vào nồi, đổ bột mã thầy, nước chấp mộc nhĩ, đường trắng, nhân hạt điều vào,

quấy thành hồ hạt điều, sau đó đổ ra đĩa lớn. Đặt mộc nhĩ xung quanh hồ hạt điều, trứng bồ câu đã chín đặt vây quanh mộc nhĩ là được.

Công dụng:

Tư âm nhuận phế, bổ thận ích khí, phòng trị bệnh ung thư.

THỊT LỢN HẤP

Nguyên liệu:

Thịt lợn cả bì	500g
Xì dầu	60g
Hạnh nhân	20g
Dầu ăn	15g
Đường phèn	30g
Hành	3g
Bột lắng	5g
Gừng	3g

Cách làm:

Thịt lợn rửa sạch, thái miếng vuông 1,5cm; hạnh nhân ngâm nước, xát bỏ vỏ, dùng lụa thưa tơ tằm gói lại.

Đặt chảo gang lên bếp lửa to, đổ dầu và đường vào, chưng lên sao cho lên màu đỏ sẫm thì cho thịt miếng vào xào. Khi thịt ngả màu đỏ cho hành, gừng, xì dầu, hạnh nhân, nước (nước ngập thịt), chờ cho sôi, đổ sang nồi đất, nấu bằng lửa nhỏ. Thỉnh thoảng đảo đều tránh bị khê.

Khi thịt chín được khoảng 6 phần thì cho đường phèn vào. Khi thịt chín được 9 phần thì bỏ hạnh nhân ra, tháo bỏ túi lụa thưa.

Đặt hạnh nhân giải đều ở đáy nồi, đặt các miếng thịt đã nấu lên trên hạnh nhân (đặt phần bì của miếng thịt quay xuống phía đáy nồi), đổ 1 ít nước thịt vào nồi, đun cho chín nhừ, lấy ra đặt vào đĩa.

Tiếp theo, đun sôi nước thịt còn lại, cho bột lắng vào nấu thành nước bột loãng, rồi tưới bột lên đĩa thịt.

Công dụng:

Bổ phế, dưỡng âm nhuận tràng. Hạnh nhân ngọt có tác dụng chống ung thư. Có thể dùng món thịt lợn này làm thức ăn bổ trợ cho người bị bệnh ung thư.

SINH TỐ ĐU ĐỦ

Nguyên liệu:

Đu đủ	1/4 trái
Sữa tươi ít béo	200ml
Mật ong	1 muỗng lớn

Dụng cụ:

Máy xay sinh tố

Cách làm:

Đu đủ bỏ vỏ, hạt, cắt nhỏ

Xay đu đủ và sữa ướp lạnh trong vòng 1 phút.

Công dụng:

Giúp vết thương da mau lành

Chống nám đen và tàn nhang

Chống ung thư

CÀ CHUA, CẦN TÂY

Nguyên liệu:

Cà chua	2quả
Cần tây (cần Đà Lạt)	1 cây

Cà rốt	20 g
Mật ong	1 muỗng lớn

Cách làm:

Cà chua rửa sạch, ngắt bỏ cuống, thái miếng; cần tây rửa sạch tước bỏ gân già; cà rốt gọt vỏ, lần lượt rửa sạch, thái lát nhỏ để dùng.

Cho cà chua, cần tây, cà rốt vào máy xay sinh tố, xay nhuyễn, rồi cho vào đó 1/4 thìa nhỏ muối, 1/2 ly nước đun sôi để nguội, 1 muỗng lớn mật ong, khuấy đều, rót nước ra ly để uống.

Công dụng:

Tăng lực.

Nước giải khát chế biến từ cà chua, rau cần tây, cà rốt còn có tác dụng phòng ngừa xơ cứng động mạch và bệnh huyết áp cao, vì cà rốt có tác dụng phòng ngừa oxy hoá mỡ, rau cần có tác dụng ngừa và trị tắc nghẽn mạch máu, lycopene trong cà chua có tác dụng phòng chống ung thư.

CÀ CHUA, MĂNG TÂY

Nguyên liệu:

Cà chua	2 quả
Măng tây	150 g
Mật ong	1 thìa cà phê

Cách làm:

Cà chua, măng tây rửa sạch, gọt vỏ, thái nhỏ, ép lấy nước.

Đổ nước ép ra cốc, hoà với mật ong cho ngọt vừa phải thành nước uống.

Công dụng:

Nước uống có tác dụng làm đẹp da, phòng chống ung thư.

PHẦN II: THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO MỘT SỐ BỆNH UNG THƯ THƯỜNG GẶP

1. UNG THƯ GAN

Một số hiểu biết về ung thư gan

Ung thư gan là một căn bệnh hiểm nghèo, hiện nay chúng ta vẫn chưa tìm được cách chữa trị hiệu quả.

Ung thư gan có hai loại: thể nguyên phát và thể di căn. Ung thư gan nguyên phát là khi tế bào gan đột biến gây ung thư. Còn khi một bộ phận nào đó trong cơ thể bị ung thư, các tế bào ung thư đó phát triển và khuếch tán vào máu. Máu lại mang tế bào này qua gan gây ung thư thì gọi là ung thư gan di căn.

Qua nghiên cứu, các nhà khoa học thấy rằng, các prôtêin bào thai là AEP không bị mất đi sau khi sinh là nguyên nhân gây ra ung thư gan (72% người bị ung thư gan có nồng độ AEP cao). Do vậy nếu một người bị viêm gan mãn tính hoặc xơ gan mà lại có AEP dương tính thì rất có thể họ đã bị ung thư gan.

Nguyên nhân gây ra ung thư gan có rất nhiều song các nhà khoa học đã thống nhất đề cập đến sáu nguyên nhân chủ yếu sau:

- Gan bị cứng và viêm.
- Gan bị nhiễm độc.
- Bị chất gây ung thư tác động.
- Bị bệnh ký sinh trùng. Trong cá và ốc nước ngọt có một loại ký sinh trùng chuyên ký sinh ở gan.
- Uống nhiều rượu trong một thời gian dài.

- Bị mắc viêm gan B và viêm gan A dẫn tới xơ gan.

- Một số triệu chứng của ung thư gan thời kỳ đầu.

- Người có tiền sử bị viêm gan và cứng gan, tuy bệnh đã ổn định nhiều năm không thấy có gì lạ nay đột nhiên thấy vùng gan có triệu chứng đau tức và đau dữ dội.

- Người lớn 30 tuổi trở lên sờ thấy vùng bụng trên và bên trái bụng trên có các u cứng, mặt sau phẳng và thấy to lên rõ rệt, nhưng người lại không thấy khó chịu một cách rõ ràng.

- Miệng khô nóng, mất ngủ; lợi và mủ chảy máu kèm theo bụng chướng, vùng gan khó chịu.

- Khớp toàn thân đau buốt, nhất là vùng thắt lưng đau rõ nhất, kèm theo là chán ăn, lo lắng, sốt nhưng không thường xuyên, vùng gan khó chịu. Đã điều trị phong thấp nhưng không có hiệu quả.

- Đi ngoài liên tục kèm theo tiêu hoá không tốt và bụng chướng. Đã điều trị theo hướng viêm dạ dày và ruột nhưng kết quả không rõ, không trừ được tận gốc, vùng gan đau tức, người ngày càng gầy. Vàng da, gan to nhưng rất ít và thường chỉ xuất hiện ở giai đoạn cuối.

- Giảm các nhu cầu về sinh lý, mất dần các thú vui, người bải hoải, khả năng làm việc trì trệ, kém năng suất.

THỰC ĐƠN CHO NGƯỜI BỆNH UNG THƯ GAN

BA BA HẤP SINH ĐỊA, ĐỊA CỐT BÌ, THỊT CHÂN GIÒ

Nguyên liệu:

Ba ba	1 con (500g trở lên)
Sinh địa	10g
Địa cốt bì	10g
Thịt chân giò	3 miếng
Nấm hương	một ít

Cách làm:

Ba ba làm sạch, cho sinh địa, địa cốt bì vào bụng ba ba. Đặt ba ba vào bát to rồi đặt thịt, nấm vào giữa bát, mang hấp nửa giờ là được.

Công dụng:

Chữa ung thư gan, phổi, ruột và dạ dày.

BA BA HẦM CHÂN GIÒ, NHÂN SÂM, PHỤC LINH

Nguyên liệu:

Ba ba	1 con (500 – 1000g)
Thịt chân giò	100g
Mỡ lợn	25g
Nhân sâm	5g
Phù tiểu mạch	200g
Phục linh	10g

Cách làm:

Ba ba làm sạch, cho vào nước sôi khoảng 3 phút, dùng dao nhỏ cạo bỏ lớp màng đen ở lưng và diềm, bỏ hết nội tạng, bóc bỏ da trắng ở tứ chi, chặt bỏ móng, đuôi, bỏ cả phần cứng ở bụng rồi cho vào nồi đun sôi nhỏ lửa 30 phút. Vớt ra nhúng vào nước ấm, lọc bỏ hết phần mỡ vàng, sau đó rửa sạch, thái miếng cho vào bát.

Thịt lợn, mỡ thái miếng. Nhân sâm tán bột rồi trộn cùng các gia vị với thịt ba ba. Mang thịt ba ba hầm khoảng 2 - 3 giờ cho thịt nhừ là được. Chú ý mỗi lần ăn từng ít một.

Công dụng:

Chữa ung thư gan và các loại ung thư khác có triệu chứng thân nhiệt thấp, chảy máu, người gầy yếu, ra mồ hôi trộm.

CHÁO GẠO LỨT, SƠN DƯỢC, ĐẬU CÔVE TRẮNG

Nguyên liệu:

Sơn dược	30g
Đậu côve trắng	10g
Gạo lứt	100g

Cách làm:

Đem ba nguyên liệu trên nấu với nhau thành cháo, ăn nóng ngày hai lần.

Công dụng:

Chữa ung thư gan, tỳ hư, đi lỏng.

CHÁO GẠO LỨT, BỘT TAM THẤT, NƯỚC NGÓ SEN

Nguyên liệu:

Bột tam thất	2 – 3g
Nước ngó sen	30g
Gạo lứt	50 – 100g

Cách làm:

Cho gạo và tam thất vào nồi đất nấu cháo, cháo gần được thì đổ nước ngó sen vào đun tiếp cho được. Ngày ăn nóng 1 – 2 lần.

Công dụng:

Có tác dụng tốt với bệnh nhân ung thư gan chảy máu.

CHÁO GẠO LỨT, NHÂN TRẦN, DÀNH DÀNH

Nguyên liệu:

Nhân trần	30g
Dành dành	12g
Gạo lứt	50g

Cách làm:

Hai vị đầu mang sắc lấy nước, bỏ bã rồi cho gạo vào nấu cháo, ăn cả ngày.

Công dụng:

Tốt cho người ung thư gan, da vàng.

CHÁO GẠO LỨT, CỦ ẤU

Nguyên liệu:

Củ ấu sống	20 - 30 củ
Gạo lứt	50g

Cách làm:

Cho cả hai nguyên liệu trên vào nấu cháo. Ăn nóng ngày 2, 3 lần.

Công dụng:

Chữa ung thư gan.

CHÁO GAN GÀ

Nguyên liệu:

Gan gà	200g

Trứng gà	1 quả
Gạo	100g

Cách làm:

Gan rửa sạch, thái mỏng. Trứng gà đập vào với gan rồi mang nấu với gạo thành cháo.

Ngày một thang, ăn tuỳ ý.

Công dụng:

Chủ trị ung thư gan

CHÁO GAN DÊ VỚI RAU CHÂN VỊT

Nguyên liệu:

Gan dê	200g
Rau chân vịt	50g
Gạo	100 – 150g

Cách làm:

Gan rửa sạch, thái mỏng; rau rửa sạch, cắt ngắn cho vào cùng gạo, nước nấu thành cháo.

Ngày một thang chia hai lần sáng tối.

Công dụng:

Tốt cho người ung thư gan.

TỬ THẢO NẤU CHÁO VỚI HẠT BO BO

Nguyên liệu:

Tử thảo	10g
Bạch thược	15g
Bo bo	50g
Đường	lượng vừa đủ

Cách làm:

Tử thảo, bạch thược sắc lấy nước. Dùng nước thuốc này nấu với bo bo thành cháo, cháo chín cho đường vào là được.

Ngày một thang, ăn sáng và tối.

Công dụng:

Có tác dụng chữa bổ trợ ung thư gan.

CHÁO GẠO LỨT, CÓC

Nguyên liệu:

Cóc	2 con
Gạo lứt	50g

Cách làm:

Cóc bỏ nội tạng, làm thật sạch rồi cho vào cùng gạo nấu cháo. Ngày ăn 1 lần cả thịt cóc lẫn cháo.

* Chú ý: Làm cóc cẩn thận, phòng ngộ độc.

Công dụng:

Chữa ung thư gan.

GAN DÊ, TRẦN BÌ, SƠN TRA

Nguyên liệu:

Gan dê	200g
Trần bì	30g
Sơn tra	50g

Cách làm:

Mang trần bì, sơn tra đun nước. Sau đó dùng nước đó trần gan ăn.

Công dụng:

Chữa ung thư gan.

TÔM, NHÂN SÂM

Nguyên liệu:

Tôm bóc bỏ vỏ	200g
Nhân sâm	30g

Cách làm:

Nếu không có nhân sâm có thể thay bằng bạch sâm, đẳng sâm (100g). Cho sâm vào đun với một ít nước. Tôm ngâm qua rượu rồi cho vào chảo đảo lên, lúc gần chín thì đổ nước sâm vào đun chín là được. Ăn cái uống nước.

Công dụng:

Chữa ung thư gan chứng hư.

HẢI SÂM, ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO, TÔM

Nguyên liệu:

Hải sâm	150g
Đông trùng hạ thảo	20g
Tôm	5 con

Cách làm:

Hải sâm ngâm rửa sạch mang xào với tôm. Đông trùng hạ thảo cho nước vào đun lên, sôi thì vớt ra. Cho dầu vào chảo rồi đổ cả ba thứ vào đảo lên cho chín là được.

Công dụng:

Có tác dụng tốt với người bệnh ung thư gan.

CÁ TRẮM ĐEN, SƠN TRA, HOA HỒNG

Nguyên liệu:

Sơn tra	50g
Hoa hồng	3g
Cá trắm đen	1kg
Dầu lạc	1lít
Đường đỏ	30g
Đường trắng	20g

Cách làm:

Sơn tra, hoa hồng, đường đỏ sắc lấy nước. Cá làm sạch cho dầu vào chảo rán vàng rồi vớt ra. Cho một ít dầu vừng vào chảo đun nóng, đổ nước

sắc sẵn vào, thêm chút dấm, bột, gừng, hành vào trộn lên cho đều rồi bắc ra rưới lên cá để ăn.

Công dụng:

Làm giảm đau đớn do ung thư gây ra (người có chứng ứ máu rất thích hợp).

CANH TAM THẤT, KHIẾM THỰC VÀ THỊT RÙA VÀNG

Nguyên liệu:

Tam thất	20g
Khiếm thực	80g
Trần bì	1 góc
Rùa vàng	1 con
Thịt lợn nạc	120g
Muối	lượng vừa đủ

Cách làm:

Tam thất, khiếm thực rửa sạch, đập tam thất cho nhỏ ra. Trần bì và thịt lợn rửa sạch riêng rẽ. Chọn rùa sống, cho vào chậu rồi đổ nước nóng vào để rùa thải hết chất bẩn, bỏ mai, bóc màng, chặt bỏ

đầu, chân, mổ bỏ ruột. Cho nước vào nồi đất, đun to lửa cho sôi rồi thả tất cả các vị vào nồi, đun lại cho sôi rồi thả tất cả các vị vào nồi, đun lại cho sôi rồi đun lửa vừa trong 5 giờ, cho chút muối vừa ăn là được.

Công dụng:

Bổ nhuận gan thận, hoạt huyết tiêu độc, chống đau. Dùng cho người ung thư gan, vùng gan đau, khó chịu, nách nổi hạch, miệng đắng, kém ăn.

* Chú ý: Phụ nữ có mang không dùng.

CANH ĐÔNG TRÙNG HẠ THẢO, TỬ HÀ XA, CÁ CHẠCH

Nguyên liệu:

Đông trùng hạ thảo	40g
Tử hà xa	1 cái
Trần bì	10g
Chạch	500g
Thịt lợn	160g
Muối	lượng vừa đủ

Cách làm:

Chọn cá chạch sông, lấy muối xát rồi đổ nước nóng vào làm sạch nhớt cá. Mổ cá bỏ ruột, bỏ đầu rồi rửa sạch cá; cho dầu vào chảo dán vàng rồi vớt ra. Đông trùng hạ thảo, trần bì lần lượt ngâm nước, rửa sạch. Tử hà xa ngâm nước, rửa sạch; thịt lợn rửa sạch. Cho nước vừa đủ vào nồi đất, đun to lửa cho sôi lên rồi thả các vị trên vào. Đun sôi lại, sau đun lửa vừa trong 3 giờ, cuối cùng nêm muối vừa ăn là được.

Công dụng:

Kiện tỳ khai vị, bổ gan thận, ích âm lợi khí. Dùng cho người ung thư gan, gan to bụng sưng, tinh thần uể oải, mệt mỏi, yếu sức, ăn ít nói ít, lưng đau, chân mỏi, hô hấp yếu, người gầy phù thũng.

CANH NẤM BẮC, ĐẬU ĐEN, CHẠCH VỚI THỊT NẠC

Nguyên liệu:

Nấm bắc	80g
Đậu đen	80g

Cá chạch	50g
Gừng tươi	2 lát
Thịt lợn nạc	120g

Cách làm:

Chọn cá chạch tươi sống, dùng muối xát vào chạch rồi rửa sạch bằng nước nóng cho hết nhớt. Mổ cá, chặt bỏ đầu và nội tạng rồi cho vào dầu rán vàng. Nấm ngâm nước, rửa sạch, cắt bỏ cuống. Đậu rang lên cho bong hết vỏ, dùng nước rửa sạch, phơi khô. Cho tất cả nguyên liệu vào nồi đất cùng lượng nước vừa đủ, đun to lửa cho sôi, sau đó hạ bớt lửa, đun tiếp trong 3 giờ, nêm muối vừa ăn.

Công dụng:

Dưỡng gan kiện tỳ, bổ âm giải độc, lợi thuỷ trừ thấp. Dùng cho người ung thư gan, cơ thể suy nhược, tinh thần uể oải, chán ăn.

NƯỚC NHÂN TRẦN, ĐƯỜNG ĐỎ

Nguyên liệu:

Nhân trần	15g
Đường đỏ	60g

Cách làm:

Cho hai loại trên sắc nước uống thay chè, ngày một thang.

Công dụng:

Chữa ung thư gan thể vàng da.

NƯỚC SẮC CỦ ẤU, CÂY ẤU

Nguyên liệu:

Củ ấu tươi 20 – 30 củ

Hoặc lá, thân, cuống cây ấu 45g

Cách làm:

Mang thịt củ ấu sắc nước, khi nước có màu nâu đậm đặc là được. Ngày uống 2 – 3 lần thay chè.

Hoặc dùng phương thuốc thứ hai: mang thân cây ấu sắc lấy nước uống, ngày một thang, uống ba lần thay chè.

Công dụng:

Có tác dụng tốt với bệnh ung thư gan.

NƯỚC SẮC LONG QUY, KIM TIỀN THẢO, XÀ MÔI, THỤC DƯƠNG TUYỀN, BÁN BIÊN LIÊN

Nguyên liệu:

Long qui	60g
Kim tiền thảo	60g
Xà môi	50g
Thục dương tuyền	45g
Bán biên liên	20g

Cách làm:

Mang long qui sắc trước trong 5 – 8 giờ, sau đó mới cho các vị còn lại vào sắc tiếp, nấu nước uống.

Ngày uống 2 – 3 lần.

Công dụng:

Chữa ung thư gan.

NƯỚC SẮC 8 VỊ THUỐC

Nguyên liệu:

Đương qui	9g
Xích thược	6g
Tử đan sâm	30g
Đào nhân	12g
Đỗ hồng hoa	9g
Bạch thược	6g
Địa miết trùng	9g
Quảng mộc hương	5g

Cách làm:

Tất cả mang sắc nước uống.

Công dụng:

Chữa ung thư gan.

NƯỚC SẮC 10 VỊ THUỐC

Nguyên liệu:

Đan sâm	30g
Thạch kiến xuyên	30g
Hạ cô thảo	30g
Hương phụ	15g
Đảng sâm	15g

Cỏ roi ngựa	15g
Rễ và cây hoạ bảy lá	15g
Hổ trượng	15g
Cỏ hôi	9g
Thạch sùng	10 con

(Nếu bụng báng thì thêm hạt xa tiền 9g)

Cách làm:

Mang tất cả sắc uống. Nếu người phát nhiệt thì thêm kim ngân hoa 60g, hoàng cân 15g. Nếu đau thì thêm nguyên hồ 15g, uy linh tiên 30g. Mỗi ngày một thang, chia ra uống hai lần.

Công dụng:

Chữa ung thư gan.

NƯỚC SẮC 17 VỊ THUỐC

Nguyên liệu:

Thái tử sâm	12g
Chu nhi sâm	12g
Bạch truật sao	12g
Phục linh	30g

Đan bì	12g
Ngân hoa	30g
Mã lan căn	30g
Mẫu lệ	30g
Hạ cô thảo	12g
Cứu sơn giáp	12g
Cứu miết giáp	12g
Hoa hồng	9g
Lục ngạc mai	9g
Thiên long	3g
Địa long	12g
Bát nguyệt trát	15g
Sinh nam tinh	15g

Cách làm:

Tất cả sắc nước uống.

Công dụng:

Chữa ung thư gan

DƯA HẤU

Nguyên liệu:

Dưa hấu	1 quả
Tỏi	20g

Cách làm:

Cắt một miếng ở trên đỉnh quả dưa rồi khoét bỏ 1/3 ruột quả dưa. Sau đó cho tỏi vào đầy rồi lấy miếng cắt đậy lại, cho vào nồi đất, mang hấp chín.

Lấy ra ăn tỏi, uống nước

Công dụng:

Chủ trị ung thư gan, bụng báng.

CÂY CHÓ ĐẺ RĂNG CƯA

Nguyên liệu:

Cây chó đẻ răng cưa

Cách làm:

Lấy cây chó đẻ răng cưa sao vàng, hạ thổ, sắc uống liên tục trong 5 – 7 ngày.

Công dụng:

Chữa xơ gan cổ chướng.

RỄ DỨA DẠI, CỎ LƯỠI MÈO RỄ CỎ XƯỚC

Nguyên liệu:

Rễ dứa dại khô	30 – 40g
Rễ cỏ xước	20 – 30g
Cỏ lưỡi mèo	20 – 30g

Cách làm:

Cho tất cả các nguyên liệu trên vào sắc nước uống trong ngày.

Công dụng:

Rễ dứa dại vị ngọt, tính mát, lợi thuỷ hoá thấp, chữa phù thũng, sơ gan cổ chướng.

CỎ SƯ TỬ CHÍN ĐẦU (KINH ĐẠI KÍCH)

Nguyên liệu:

Cỏ kinh đại kích	100g

Cách làm:

Rễ cây rửa sạch, phơi khô, xay thành bột, sao lên thành mầu cà phê rồi đóng vào túi nilon, nặn thành hạt khô, mỗi hạt khoảng 0,3g.

Khoảng 3 – 7 ngày uống một lần, mỗi lần từ 13 – 16 hạt, trẻ em giảm một nửa. Uống với nước sôi để nguội, sau khi ăn sáng khoảng 2 giờ. Uống liên tục, đến khi khỏi bệnh có thể dùng thêm nhân sâm để bổ dưỡng.

Công dụng:

Chữa gan cứng, bụng báng.

HƯƠNG BẠCH CHỈ

Nguyên liệu:

Hương bạch chỉ (cả cây) 50g

Cách làm:

Ăn sống hoặc dùng bột khô 10g uống với đường trắng, ngày 2 lần.

Công dụng:

Chữa gan cứng, bụng báng.

BÀI THUỐC CHỮA THỂ TỲ VỊ HƯ NHƯỢC

Nguyên liệu:

Đảng sâm	15g
Thần khúc	15g
Giáng hương	15g
Tiêu sơn tra	15g
Ô dược	9g
Bạch truật	9g
Phục linh	30g
Xa tiền thảo	30g
Địa thoa la	30g
Bát nguyệt trát	30g
Mạch nha	15g
Trầm hương khúc	15g

Cách làm:

Sắc tất cả các nguyên liệu trên lấy nước uống, ngày một thang.

Công dụng:

Chủ trị ung thư gan nguyên phát, chứng hư.

BÀI THUỐC CHỮA KHÍ HUYẾT Ứ ĐỌNG

Nguyên liệu:

Sinh giả thạch	15g
Thái tử sâm	15g
Mạch môn đông	15g
Sinh miết giáp	15g
Tử đan sâm	15g
Bồ công anh	15g
Tiên linh bài	10g
Bát nguyệt trát	10g
Hàng bạch thược	10g
Tiêu tam tiên	10g
Sao bạch truật	10g
Trư lệnh phiến	30g
Long qui	30g
Bạch mao căn	30g
Bột tam thất	3g
Sinh sơn dược	12g

Cách làm:

Sắc các vị trên thành nước uống, ngày một thang. Có thể cho thêm một vài vị nữa như đại táo, vỏ trắng cây dâu.

Công dụng:

Chủ trị ung thư nguyên phát thuộc chứng khí huyết tích ứ, thấp nhiệt.

BÀI THUỐC CHỮA LOẠI GAN Ứ HOẢ THỊNH

Nguyên liệu:

Hạt mã tiền (đã chế)	25g
Ngũ linh chi	30g
Minh phàn	30g
Nga truật	30g
Quảng uất kim	30g
Can tất	12g
Hoả tiêu	36g
Chỉ xác	60g
Nhện	80g
Tiên lạc thảo	90g

Công đinh hương	50g
Địa miết trùng	50g

Cách làm:

Các vị thuốc trên tán bột, trộn đều, cho vào bình nút chặt, không để hở. Mỗi lần uống 3g, ngày hai lần với nước sôi để nguội.

Công dụng:

Chủ trị ung thư gan nguyên phát.

CHÁO LÁ NHƯỢC TRÚC (VẦU)

Nguyên liệu:

Lá vầu non	60g
Gạo lùn	100g

Cách làm:

Đem vị trên sắc bỏ bã lấy nước, đổ gạo lùn đã vo sạch vào nấu thành cháo.

Ngày dùng một liều, vào buổi sáng và tối.

Công dụng:

Giải độc tiêu thũng, thích hợp với chứng ung thư gan.

CHÁO CỦ TỪ, BIỂN ĐẬU

Nguyên liệu:

Bạch biển đậu	100g
Củ từ	30g
Gạo lùn	100g

Cách làm:

Ba thứ trên vo sạch, rửa sạch cùng đổ vào nồi, cho 1 lít nước, trước đun lửa to cho sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo.

Ngày dùng 1 - 2 lần, ăn thường xuyên.

Công dụng:

Kiện tì hoá thấp, thích hợp cho người bị ung thư gan lấy việc tháo tả tì hư làm chủ.

CHÁO DƯƠNG CAN, BA THÁI

Nguyên liệu:

Gan dê	200g
Ba thái (rau chân vịt)	50g
Gạo lùn	150g

Cách làm:

Gan dê rửa sạch, thái mỏng, rau chân vịt rửa sạch, thái thành đoạn cùng với gạo lùn đã vo sạch cho vào nồi nấu thành cháo.

Ngày dùng 1 liều, vào buổi sáng và tối.

Công dụng:

Thích hợp cho người bị ung thư gan.

CHÁO GAN GÀ, TRỨNG GÀ

Nguyên liệu:

Gan gà	200g
Trứng gà	1 quả
Gạo lùn	100g

Cách làm:

Gan gà rửa sạch, thái nhỏ. Trứng gà đánh nhuyễn, trộn với gan gà, cho gạo lùn vo sạch cùng nấu thành cháo.

Ngày dùng 1 liều, chia hai lần sáng và tối.

Công dụng:

Thích hợp cho người bị ung thư gan.

CHÁO TỬ THẢO, BẠCH THƯỢC

Nguyên liệu:

Tử thảo	10g
Bạch thược	15g
Ý dĩ nhân	50g
Đường trắng	10g

Cách làm:

Đem tử thảo, bạch thược sắc lấy nước thuốc, bỏ bã. Cho hạt ý dĩ nhân đã rửa sạch cùng vào nước thuốc ninh thành cháo. Khi cháo chín cho thêm đường trắng vừa ăn là được.

Ngày dùng 1 liều, ăn vào lúc sáng và tối.

Công dụng:

Thích hợp cho người bệnh ung thư gan.

CANH NẤM ĐẦU KHỈ, BÍ XANH VÀ THỊT NẠC

Nguyên liệu:

Nấm đầu khỉ	80g

Bí xanh	500g
ốc đồng	300g
Bạch truật	120g
Thịt lợn nạc	120g
Trần bì	5g
Gừng tươi	5g
Muối tinh	5g

Cách làm:

Nấm ngâm nước, rửa sạch, thái mỏng. Bí để cả vỏ, rửa sạch. ốc ngâm nước 24 giờ, sau đó rửa sạch, chặt bỏ đít ốc. Trần bì, bạch truật, thịt lợn lần lượt rửa sạch riêng từng thứ một. Gừng rửa sạch, cạo vỏ, thái lát. Cho lượng nước vừa phải vào nồi đất, đun to lửa cho sôi lên, sau đó cho tất cả các vị vào đun sôi lại, sau cùng đun lửa vừa trong 3 giờ, nêm muối vừa ăn là được.

Công dụng:

Thanh gan, giải nhiệt, kiện tì khai vị, lợi thuỷ tiêu thũng. Dùng cho ung thư gan mà bụng có nổi cục, đau vùng gan, bụng chướng, tinh thần uể oải, người gầy yếu, tiểu tiện không thông.

* *Chú ý*: Người đi tiểu tiện nhiều không dùng thang thuốc này.

VẨY TÊ TÊ SAO UỐNG VỚI RƯỢU

Nguyên liệu:

Vẩy tê tê	30g
Rượu gạo	lượng vừa đủ

Cách làm

Vẩy tê tê sao cháy, uống với rượu, ngày 2 lần, mỗi lần 15g.

Công dụng:

Chữa ung thư gan, cứng gan do ứ huyết, âm đọng tạo thành.

DẠ DÀY NHÍM

Nguyên liệu:

Dạ dày nhím	1 chiếc

Cách làm:

Dạ dày nhím sao vàng, tán nhỏ, rây lấy bột mịn. Ngày uống 2 lần, mỗi lần 6 – 7g, chiêu thuốc bằng rượu ấm.

Công dụng:

Chữa xơ gan cổ chướng.

* *Chú ý*: Dạ dày nhím có tính hàn nên chỉ thích hợp với bệnh xơ gan cổ chướng thể nhiệt.

BỌNG ĐÁI LỢN, SA NHÂN

Nguyên liệu:

Bọng đái lợn	1 chiếc
Sa nhân	10g

Cách làm:

Bọng đái lợn rửa sạch, khoét 1 lỗ rồi cho sa nhân vào sao khô, sao đi sao lại vài lần, xong lấy sa nhân ra tán bột. Uống mỗi lần 3g với nước cơm.

Công dụng:

Chủ trị người bị bụng chướng to, ấn xuống lại nổi lên ngay.

VỎ HẠT BƯỞI (HOẶC QUÝT HỒNG)

Nguyên liệu:

Vỏ hạt bưởi (hoặc quýt hồng cũng được)

Cách làm:

Mang vỏ hạt bưởi sao khô rồi tán bột. Mỗi lần uống 9g, ngày 3 lần, uống với nước ấm đến khi khỏi thì thôi.

Công dụng:

Chữa ung thư gan bụng báng.

RỄ CỎ TRANH ĐẬU ĐỎ

Nguyên liệu:

Đậu đỏ	30g
Rễ cỏ tranh	10g

Cách làm:

Mang cả 2 thứ trên sắc lấy nước uống, ăn đậu chữa đến hết chướng.

Công dụng:

Chủ trị ung thư gan bụng báng.

QUẢ BẦU NON

Nguyên liệu:

Quả bầu non (cả hạt).

Cách làm:

Mang quả bầu non đem đốt, sau đó tán bột. Uống mỗi lần 3g với rượu nóng hoặc nước.

* *Chú ý:* Có thể dùng hạt củ cải 50g, sao lên, cho một bát nước vào đun lên sôi 3 lần rồi lấy nước uống.

Công dụng:

Chủ trị ung thư gan bụng báng.

2. UNG THƯ VÚ

Một số hiểu biết về ung thư vú

Tất cả các bệnh ung thư vú đều có sự sai sót ở ADN hoặc mã di truyền mà bình thường nó qui định sự phân chia tế bào. Một trong ba vấn đề xảy ra:

- Sự tăng trưởng của tế bào nhanh hơn.

- Không có cơ chế nào kìm hãm để làm chậm quá trình này.

- Cơ chế sửa chữa của ADN không hoạt động

Sự hình thành một bướu ung thư là một quá trình lâu dài bao gồm một loạt các sự kiện sinh học khiến cho tế bào vú bình thường đi vào giai đoạn phát triển ung thư. Mỗi ngày một cơ thể khoẻ mạnh phải dò xét hàng ngàn lần đến những sự khác thường như ung thư. Bệnh ung thư có thể bắt đầu khi cơ thể của chúng ta không còn điều tiết được bình thường để tự sửa chữa. Bệnh ung thư không xảy ra vì một sự kiện đơn thuần mà là một quá trình có thể kéo dài cả hai thập niên hoặc hơn nữa để phát triển. Rủi ro bị ung thư phát sinh do thường xuyên tiếp xúc với các chất gây ung thư trong nhiều năm. Bên cạnh đó các nhà nghiên cứu cũng chỉ ra rằng 75% các trường hợp ung thư vú đều được phát hiện ở phụ nữ hơn 50 tuổi và ung thư vú được biết có tỉ lệ phát triển cao hơn ở những phụ nữ:

- Có kinh lần đầu trước 12 tuổi.

- Thời kỳ măn kinh đến trễ (sau 55 tuổi).

- Sinh con trễ (có con đầu lòng sau 30 tuổi hoặc không có con).

- Không nuôi con bằng sữa mẹ.

- Mắc chứng béo phì.

Một số nhân tố rủi ro tiềm tàng khác vẫn đang được điều tra nghiên cứu.

Nói chung, càng lớn tuổi, rủi ro bị ung thư vú càng trở nên cao hơn. Chỉ có khoảng 5% các bệnh nhân ung thư vú dưới 40 tuổi, tuy nhiên nếu người bệnh càng trẻ thì ung thư vú có chiều hướng nguy hiểm hơn. Thực ra, nguyên nhân gây chết người đứng đầu của bệnh ung thư nằm trong số các phụ nữ từ 15 đến 54 tuổi.

Tỷ lệ rủi ro mắc phải ung thư vú trong một đời người là cứ khoảng chín người thì có một người mắc bệnh. Tuy nhiên, con số thống kê này bao gồm trong nó cả số lượng những người ở tuổi ngoài 90 và cả những người ở độ tuổi ngoài 30.

Có ba giai đoạn chính trong quá trình phát triển ung thư:

- Giai đoạn bắt đầu: Các tác nhân gây ung thư làm tổn thương chất liệu di truyền của tế bào.

- Giai đoạn thúc đẩy: Các tế bào bị tổn thương do tiếp xúc với các chất hoá học làm tăng tốc độ phân bào. Sự tiếp xúc trong thời gian dài các

chất hoạt hoá cần thiết để ung thư phát triển. Các nhân tố dinh dưỡng được coi là góp phần mang lại lợi ích đáng kể nhất vào giai đoạn ung thư này.

- Giai đoạn phát triển: Các tế bào trở nên bị ác tính hoàn toàn và có khả năng di căn các bộ phận khác của cơ thể.

Thời gian tốt nhất để tự khám vú hàng tháng thường là vào một vài ngày sau khi chu kỳ kinh nguyệt của bạn kết thúc, khi vú của bạn không bị nhạy cảm hoặc căng ra. Nếu bạn không còn kinh vì đã qua phẫu thuật cắt bỏ tử cung (nhưng vẫn còn các buồng trứng), thì dùng tình trạng nhạy cảm hoặc căng ra là dấu hiệu cho bạn biết. Để ý khi vú của bạn nhạy cảm thì hãy tự khám vú một vài ngày sau khi tình trạng này đã hết. Nếu bạn đã qua thời kỳ mãn kinh, hãy tạo thói quen tự khám vú vào cùng thời điểm mỗi tháng.

Khoảng 80% các khối u ở vú là lành tính (không phải là ung thư). Nhưng bất cứ khối u nào bạn hoặc bác sĩ của bạn phát hiện thấy đều nên được kiểm tra kỹ càng sớm càng tốt, dù là trường hợp lành tính.

Các khối u ung thư vú phát triển chậm, khoảng 25 % các trường hợp, thường có thể được

chữa khỏi nhiều nhất, vì chúng thường không di căn và có nhiều khả năng được phát hiện bằng hình chụp X quang tuyến vú hơn so với khám lâm sàng và tự khám vú. Các trường hợp khối u phát triển nhanh nguy hiểm hơn, nó có thể bị di căn trước khi nó được phát hiện. Những khối u phát triển vừa phải chiếm khoảng 50% các trường hợp ung thư vú và cũng có nhiều khả năng chữa trị hơn.

Ung thư vú có thể được chữa trị bằng một trong các phương pháp sau hoặc kết hợp các phương pháp này với nhau:

- Phẫu thuật: Phần đông phụ nữ bị ung thư vú sẽ trải qua một loại phẫu thuật nào đó, tuỳ theo giai đoạn ung thư vú.
- Xạ trị.
- Thuốc men (Hoá trị và liệu pháp hormone).

Hiện nay, kỹ thuật hiệu quả nhất để phát hiện sớm là chụp X quang tuyến vú. Chụp X quang tuyến vú là tiến trình dùng tia X cường độ thấp để có thể phát hiện các khối u nhỏ và những tình trạng khác thường của vú lên tới 2 năm trước khi ho có thể phát hiện được bằng cách dùng tay sờ nắn. Một

khối u ở vú càng được phát hiện sớm thì càng có khả năng chữa trị hơn. Bạn nên chụp X quang tuyến vú một hoặc hai năm một lần và tự khám vú xem có biểu hiện gì bất thường không là một việc làm cần thiết. Sau đây là một số dấu hiệu có thể cảnh báo về ung thư vú. Nếu phát hiện bất cứ dấu hiệu nào, cần được bác sĩ khám ngay:

- Một cục hoặc chỗ cộm nổi lên ở vú hoặc ở gần vú hay ở vùng dưới nách.

- Sự thay đổi về hình dạng hoặc kích thước của vú.

- Mủ tiết ra từ núm vú (mặc dù ung thư hiếm khi gây ra)

- Tình trạng co thụt núm vú.

- Sự thay đổi về màu da ở vú hoặc về cảm giác ở vú, quầng chung quanh núm vú hoặc đầu vú (bị lún xuống, nhăn lại hoặc có vảy).

- Sưng, tấy đỏ hoặc nóng ran ở vú.

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH UNG THƯ VÚ

CANH ĐẬU HŨ

Nguyên liệu:

Nhũ trấp thái	30g
Đậu hũ	3 miếng

Cách làm:

Nhũ trấp thái cắt ra có sữa chảy rồi rửa sạch nấu với đậu hũ. Thêm gia vị và nước vừa ăn hay phối hợp thêm thịt nạc và đậu hũ.

Ăn mỗi ngày 1 lần.

Công dụng:

Nhũ trấp thái có tác dụng giải nhiệt, tiêu độc rất hiệu quả. Đậu hũ giải nhiệt, tán huyết ứ, nhuận tràng, sinh tân dịch, dùng để trị ung thư vú bị viêm.

CANH THỊT TÊ TÊ

Nguyên liệu:

Thịt tê tê	15 – 100g
Xuyên khung	6 – 9g
Đương quy	9 – 15g

Cách làm:

Cho tất cả các vị trên vào nồi rồi hầm cách thuỷ khoảng 3 giờ là được.

Công dụng:

Bổ trợ phòng trị bệnh ung thư vú.

CANH CÁ DIẾC

Nguyên liệu:

Cá diếc tươi	1 con
Hương phu tử	9g
Uất kim	9g
Cát diệp	6g
Bạch thược	9g
Đương quy	9g
Mướp lâu	15g

Cách làm:

Cho 6 vị thuốc trên vào sắc lấy nước rồi đổ nước đã sắc được vào cá diếc. Nấu cho chín, thêm muối, gia vị vừa ăn.

Ăn 1 ngày 1 thang, ăn từ 15 – 20 ngày là một liệu trình.

Công dụng:

Bổ trợ phòng trị bệnh ung thư vú.

CHÁO BỒ CÔNG ANH

Nguyên liệu:

Bồ công anh	40 – 60g
Gạo	50 – 100g

Cách làm:

Bồ công anh rửa sạch, cắt nhỏ, nấu lấy nước thuốc, bỏ xác. Sau đó cho gạo vào nấu với nước sắc thành cháo. Mỗi ngày 1 thang chia làm 2 lần ăn.

Công dụng:

Bổ trợ phòng trị bệnh ung thư vú.

CHÁO RAU HÀNH HOA

Nguyên liệu:

Rễ tươi hoa hiên	60g (khô thì 25g)
Chân giò lợn	1 cái
Gạo	100g

Cách làm:

Rễ hoa hiên rửa sạch rồi cho lên chảo sao, sau đó thêm nước lượng vừa phải. Cho chân giò và gạo vào nồi nấu chung với rễ hoa hiên.

Công dụng:

Bổ trợ phòng trị bệnh ung thư vú.

RAU CẢI DẦU

Nguyên liệu:

Cải dầu	50 – 100g
Gạo	100g

Cách làm:

Cải dầu rửa sạch rồi cắt khúc, sau đó cho gạo và nước vào nấu thành cháo.

Công dụng:

Bổ trợ phòng trị bệnh ung thư vú.

CHÈ XANH, THIÊN MÔN ĐÔNG, CAM THẢO

Nguyên liệu:

Chè xanh	1 – 1,5g
Thiên môn đông	10 – 15g
Cam thảo	3g

Cách làm:

Cho thiên môn đông và cam thảo vào nấu với 600ml nước. Sau khi sôi được 5 phút thì đổ chè xanh vào, đun thêm khoảng 3 phút nữa là được.

Mỗi ngày 1 thang, chia làm 3 lần, uống lúc ấm.

Công dụng:

Tác dụng ngừa bệnh ung thư

CHÈ XANH, CỦ ẤU, BO BO

Nguyên liệu:

Chè xanh	1,5g
Củ ấu	60g
Bo bo	30g

Cách làm:

Cho củ ấu và bo bo vào nấu với 600 ml nước. Sau khi sôi khoảng 5 phút thì cho chè xanh vào, đun thêm khoảng 3 phút nữa là được. Mỗi ngày 1 thang chia làm 3 lần uống.

Công dụng:

Tác dụng ngừa bệnh ung thư vú.

CHÁO CÁ DIẾC, CỦ TỪ

Nguyên liệu:

Cá diếc tươi	1 con
Củ từ sống	50g
Gạo	100g
Muối	5g

Cách làm:

Cá diếc rửa sạch, bỏ vẩy và ruột. Củ từ sống nghiền thành bột, cá diếc và gạo nấu thành cháo. Chờ cháo gần chín, bỏ củ từ và muối ăn vào nấu thêm một lúc là được.

Ngày dùng 1 liều, chia 2 bữa sáng, tối; từ 5 đến 10 ngày là một liệu trình.

Công dụng:

Kiện tỳ, ích khí dưỡng âm, thích hợp cho người ung thư tuyến sữa.

CHÁO CỦ ẤU, TỬ THẢO

Nguyên liệu:

Củ ấu	15g
Rễ tử thảo	15g
Bạch quả	15g
ý dĩ nhân	30g
Mật ong	10g

Cách làm:

Đem tử thảo cho nước sắc thành thuốc, củ ấu và bạch quả bỏ vỏ, cho ý dĩ nhân đã rửa sạch vào nồi nấu thành cháo, cháo chín đổ mật ong vào là thành.

Công dụng:

Thanh nhiệt, giải độc, tiêu thũng, thích hợp cho người bị ung thư tuyến sữa.

3. UNG THƯ PHỔI

Một số hiểu biết về ung thư phổi

Ung thư phổi là dạng ung thư thường gặp nhất sau ung thư da và dẫn đầu về tỷ lệ tử vong do ung thư gây ra. Bệnh thường gặp ở những người trung niên và người già từ 50 - 70 tuổi.

Theo thống kê, một số nguyên nhân chủ yếu gây ra bệnh ung thư phổi như :

- Hút thuốc lá là nguyên nhân chính của ung thư phổi. Mặc dầu hút thuốc lá đang dần dần bị hạn chế ở các nước phát triển nhưng tỷ lệ mới mắc bệnh ung thư phổi ở các nước này vẫn chưa giảm vì ung thư phổi thường mất nhiều năm để phát triển. Càng hút thuốc nhiều thì bị ung thư phổi càng sớm.

- Ô nhiễm bầu khí quyển: Trong những năm gần đây các nhà khoa học môi trường cho rằng khói khi chế biến thực phẩm, khói chất đốt trong nhà bếp và khói thuốc lá là nguồn ô nhiễm chủ yếu cho môi trường xung quanh, là nhân tố nguy hiểm gây ung thư phổi ở phụ nữ...

- Nhân tố nghề nghiệp: Các kết quả nghiên cứu đã chứng minh rằng làm việc với một số chất liệu đặc biệt như chất phóng xạ, amiăng, crôm và niken có thể làm gia tăng nguy cơ gây ung thư phổi, đặc biệt là khi sự tiếp xúc này có kết hợp với yếu tố hút thuốc.

- Do chế độ dinh dưỡng: Các độc tố nấm mốc trong thức ăn có thể theo máu vào phổi, chủ yếu gây ung thư phổi chu vi và tản mạn.

- Nhân tố di truyền: Theo các kết quả điều tra thì tỉ lệ mắc bệnh có tiền sử gia đình có người mắc bệnh ung thư phổi cao hơn so với bình thường.

- Sức kháng bệnh của phổi giảm: Những người bị viêm khí quản mãn tính có nguy cơ mắc ung thư cao hơn so với những người bình thường.

Các triệu chứng của ung thư phổi phụ thuộc vào khối u đã tiến triển đến đâu. Các triệu chứng khởi phát bệnh có thể gồm:

- Ho lâu ngày, đặc biệt là ho từng trận không dứt trong thời gian ngắn không tìm ra nguyên nhân gây bệnh.

- Đã từng bị bệnh lao phổi hoặc viêm khí quản mạn tính, những cơn ho có tính quy luật thình lình thay đổi.

- Ngực có thể đau âm ỉ hay đau gắt, nặng thêm khi hít vào. Đôi khi có tia máu trong đờm.

- Thở hổn hển, khò khè nếu vị trí của khối u làm nghẽn đường dẫn khí.

- Các khớp xương, cơ bắp thịt, thần kinh đau nhức. Móng tay cong bất thường.

- Đôi khi ung thư phổi không có triệu chứng gì cho đến khi bệnh đã tiến triển, lúc đó nó có thể gây ra thở hụt hơi.

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH UNG THƯ PHỔI

CANH NGỌC HỢP, TÁO TÂY

Nguyên liệu:

Ngọc trúc	30g
Bách hợp	30g
Táo mật	5 trái
Trần bì	1 nhúm
Táo tây	3 quả
Thịt lợn	250g

Cách làm:

Cho bốn vị đầu vào nước rửa sạch còn táo tây bỏ cuống cắt từng miếng. Sau đó bỏ tất cả vào nồi. Đổ khoảng nửa nồi nước, khi nước sôi thì bỏ thịt lợn đã cắt miếng vào nồi rồi dùng lửa vừa nấu khoảng 2 tiếng, nêm gia vị vừa là ăn được.

Công dụng:

Điều hoà ngũ tạng, bổ âm nhuận táo, thanh tâm hoả, ngừa ho, an thần. Bổ trợ điều trị ung thư gan.

CANH DƯỠNG SÂM, BÁCH HỢP

Nguyên liệu:

Sâm Hoa Kỳ	6g
Bách hợp	15g

Cách làm:

Ngâm sâm Hoa Kỳ và bách hợp vào nước cho đến khi nở thì bỏ vào tô, chưng cách thuỷ cho đến khi mềm.

Công dụng:

Có tác dụng ích phế âm, thanh tân, sinh nước bọt giải khát, trừ ho, thanh tâm an thần.

CANH BÁCH HỢP, PHỔI LỢN

Nguyên liệu:

Bách hợp	30g
Nhân sâm	5g
Phổi lợn	250g

Cách làm:

Bách hợp, nhân sâm rửa sạch, phổi lợn cắt miếng rồi bỏ vào nồi nấu chung. Sau khi hầm chín thì cho thêm ít muối ăn và gia vị.

Công dụng:

Chủ trị ung thư phổi thời kỳ giữa.

CANH THỊT NẠC

Nguyên liệu:

Bạch cập	30g
ý sinh nhân	20g
Thiên hoa phấn	16g
Bạch anh	18g
Ngư tinh anh	30g
Thịt nạc lượng vừa phải	

Cách làm:

Cho tất cả các vị trên vào nồi nấu với nước thành canh ăn.

Công dụng:

Bổ trợ chữa trị bệnh ung thư phổi

CHÁO BO BO HẠT SEN

Nguyên liệu:

Bo bo (ý dĩ)	100g
Gạo tẻ	100g
Hạt sen	20 - 30g
Một ít đường	

Cách làm:

Bo bo, hạt sen vo đãi sạch. Hạt sen bóc vỏ bỏ tim sen. Sau đó, cho hạt sen, bo bo vào nồi, cho nước vừa phải nấu đến khi gần chín thì đổ gạo đã vo sạch vào nồi nấu tiếp đến khi gạo chín thành cháo. Cho ít đường phèn hoặc đường cát trắng vào.

Công dụng:

Kiện tì bổ phổi, thanh nhiệt kháng siêu vi trùng, phòng chống ung thư.

CHÁO Ô MAI

Nguyên liệu:

Ô mai	15 - 20g

Gạo tẻ 100g

Đường phèn một ít

Cách làm:

Cho ô mai vào nồi nước, nấu sôi lấy nước, bỏ xác. Sau đó cho gạo đã vo sạch vào nước cốt ô mai nấu thành cháo. Khi cháo chín bỏ đường phèn vào. Ăn lúc đói.

Công dụng:

Bảo vệ phổi, chặn ho, dứt tiêu chảy.

CHÁO XƯƠNG DÊ

Nguyên liệu:

Xương dê	1kg
Gạo tẻ hoặc nếp	100g
Muối ăn	5g
Gừng sống	5g
Hành củ	5g

Cách làm:

Xương dê rửa sạch, chặt từng khúc ngắn rồi đập nát, sau đó đổ nước vào nấu thành canh. Gạo

vo sạch đổ vào nồi nước xương nấu thành cháo. Sau khi chín thêm hành, gừng, muối, nấu thêm một lúc nữa là ăn được.

Công dụng:

Bổ trợ chữa trị ung thư phổi.

THỊT VỊT HẦM THÁI TỬ SÂM

Nguyên liệu:

Thái tử sâm	15g
Thịt vịt	400g

Cách làm:

Thái tử sâm rửa sạch, thịt vịt rửa sạch, chặt miếng bỏ vào nồi đất hầm đến khi mềm, nêm gia vị vừa ăn.

Công dụng:

Bổ khí, tiết nước bọt, tốt cho việc điều trị ung thư phổi.

SA SÂM NGỌC TRÚC NẤU VỚI VỊT

Nguyên liệu:

Sa sâm, ngọc trúc	30 - 50g
Vịt	nửa con
Muối ăn	5g
Gừng sống	5g
Hành củ	5g

Cách làm:

Vịt làm sạch, chặt miếng. Sa sâm, ngọc trúc rửa sạch bỏ chung vào nồi nấu với vịt. Đun lửa nhỏ hơn một giờ cho đến khi vịt chín. Lúc nấu có thể chế thêm nước. Cho muối ăn, hành, gừng vào cho vừa. Ăn thịt vịt, uống nước canh.

Công dụng:

Bổ trợ chữa trị ung thư phổi.

CÁ TRÍCH NẤU CỦ CẢI

Nguyên liệu:

Cá trích sống	1000g

Củ cải	200g
Muối	5g
Hành	5g
Gừng	5g

Cách làm:

Cá trích làm sạch, bỏ ruột nhưng để nguyên vẩy. Củ cải gọt vỏ, cắt miếng rồi bỏ chung vào nồi nấu với cá. Cho muối, hành, gừng, vào cùng rồi đun lửa nhỏ đến khi chín.

Công dụng:

Bổ trợ chữa trị bệnh ung thư phổi.

CHÈ SA SÂM MẠCH MÔN ĐÔNG

Nguyên liệu:

Sa sâm	10g
Mạch môn đông	10g
Bách hợp	10g
Tiêm bối	10g
Gạo nếp	50g
Đường phèn	20g

Cách làm:

Cho tất cả các vị trên đem sao rồi đổ nước vào đun lửa nhỏ trong một giờ rồi nhấc xuống, bỏ bã, giữ nước thuốc rồi bỏ gạo đã đãi sạch vào nồi nấu thành cháo loãng, khi gần được thêm đường phèn vào nấu cho đến khi tan đường. Tiêm bối nghiền thành bột rồi đổ vào nồi chè.

Công dụng:

Bổ trợ chữa trị bệnh ung thư phổi.

CHÈ XANH, THIÊN MÔN ĐÔNG, CAM THẢO

Nguyên liệu:

Chè xanh	1 - 1,5g
Thiên môn đông	10 - 15g
Cam thảo	3g

Cách làm:

Cho thiên môn đông và cam thảo vào khoảng 600ml nước, đun sôi rồi đổ chè xanh vào. Mỗi ngày uống một thang chia làm 3 lần.

Công dụng:

Bổ trợ chữa trị bệnh ung thư phổi.

CHÈ XANH, ĐIỂM HẠNH NHÂN, MẬT ONG

Nguyên liệu:

Chè xanh	1 - 2g
Điểm hạnh nhân	5 - 10g
Mật ong	25g

Cách làm:

Điểm hạnh nhân nấu với 100ml nước cho sôi khoảng 5 phút rồi đổ chè xanh và mật ong vào. Đun sôi thêm 3 phút nữa là được. Mỗi ngày một thang, sau 3 - 4 giờ uống một lần, mỗi lần uống 200ml.

Công dụng:

Bổ trợ chữa trị bệnh ung thư phổi.

CHÈ HỒNG ĐÀO

Nguyên liệu:

Hạt đào	50g
Hồng khô	150g
Gạo nếp	500g
Đường phèn	30g

Cách làm:

Hạt đào và hồng khô cắt thành miếng nhỏ. Gạo nếp vo sạch, trộn đều với hạt đào và hồng khô vừa cắt, cho thêm nước vừa đủ để vào nồi hấp. Hoà đường phèn với nước quấy cho tan hết rồi đổ chung vào với gạo nếp, hồng đào hấp cho chín là được.

Công dụng:

Bổ trợ chữa trị bệnh ung thư phổi.

CHÈ SÂM KỶ

Nguyên liệu:

Nhân sâm	3-5g
Câu kỷ	15g
Hồng táo	5 quả
Gạo nếp	100g
Đường phèn	20g

Cách làm:

Sắc nhân sâm, câu kỷ, hồng táo lấy nước. Sau đó đổ gạo đã vo sạch vào nước đó nấu chung thành cháo. Khi cháo chín cho thêm đường vào vừa ăn là được

Công dụng:

Bổ trợ chữa trị bệnh ung thư phổi.

CHÁO NHÂN SÂM, HỒNG TÁO

Nguyên liệu:

Nhân sâm	4 – 6g
Táo đỏ	10 quả
Gạo	50g

Cách làm:

Nhân sâm thái thành phiến nhỏ, cho gạo đã đãi sạch cùng táo đỏ vào nồi nấu thành cháo. Ngày dùng 1 liều.

Công dụng:

Ích khí bổ hư, thích hợp cho người thể nhược suy yếu sau khi xuất huyết ung thư phổi.

CHÁO TIÊN HẠC THẢO, HỒNG TÁO

Nguyên liệu:

Tiên hạc thảo	30g
Hồng táo	20 quả
Gạo nếp	50g

Cách làm:

Tiên hạc thảo (còn gọi là long nha thảo) cho vào nước sắc lấy nước thuốc. Đổ gạo đã vo sạch và táo đỏ vào nước thuốc đó nấu thành cháo.

Ngày dùng 1 liều.

Công dụng:

Thích hợp cho người bị ung thư phổi ho ra máu lâu ngày.

CHÁO BẠCH CẬP, NGÂN HOA

Nguyên liệu:

Bạch cập	50g
Kim ngân hoa	25g

Bồ công anh	25g
Gạo	50g

Cách làm:

Đem 3 vị thuốc trên cho nước vào đun lấy nước thuốc rồi đổ gạo đã vo sạch vào nước đó nấu thành cháo.

Ngày dùng 1 liều, sáng và tối.

Công dụng:

Thích hợp cho người bị ung thư phổi.

CHÁO TRÙNG THẢO, KIM QUY

Nguyên liệu:

Đông ttrùng hạ thảo	5g
Sa nhân	6g
Kim tiền quy	500g
Bột giăm bông	25g
Trứng gà	3 quả
Gạo	100g
Muối ăn	5g
Gừng tươi	5g

Hành tươi 5g

Cách làm:

Hành, gừng tươi giã nhỏ, phi cùng dầu ăn cho thơm, rồi đảo qua kim tiền quy cùng. Đổ gạo đã vo sạch vào nồi ninh nhừ thành cháo. Sa nhân, đông trùng hạ thảo, trứng gà cả vỏ cùng cho vào sắc lấy nước; nước thuốc và trứng gà đã bóc vỏ cùng đổ vào nồi cháo là thành.

Ngày dùng 1 liều, liên tục từ 7 – 10 ngày.

Công dụng:

Thích hợp cho người bị ung thư phổi.

CHÁO TOÀN QUÁT LÂU, Ý DĨ

Nguyên liệu:

Toàn quát lâu	15g
Ngũ tinh thảo	30g
Bí đao	15g
Ý dĩ nhân	30g
Đường trắng	10g

Cách làm:

Đem 3 vị thuốc trên sắc lấy nước thuốc, ý dĩ nhân đãi sạch cho vào nấu thành cháo, thêm đường trắng vào cho dễ ăn.

Ngày dùng 1 liều, liên tục từ 7 – 15 ngày.

Công dụng:

Thích hợp cho người bị ung thư phổi.

CHÁO NẤM ĂN

Nguyên liệu:

Nấm ăn	30g
Rễ nho dại	60g
Gạo	100g

Cách làm:

Rễ nho dại sắc với nước, lấy nước thuốc. Nấm ăn rửa sạch, thái nhỏ, đổ gạo đã vo sạch vào ninh như thành cháo.

Ngày dùng 1 liều, chia làm 2 lần sáng, tối.

Công dụng:

Thích hợp cho người bị ung thư phổi.

THỊT CHÂN GIÒ, BÁCH NÚI ĐÁ

Nguyên liệu:

Bách núi đá	100g
Thịt chân giò nạc	500g

Cách làm:

Rửa sạch bách núi đá, thịt lợn rồi cho vào nồi đất, đổ ngập nước. Nấu bằng lửa vừa, sau giảm bớt lửa ninh trong khoảng 2 giờ, khi nước còn chừng 1 bát, thịt chín nhừ thì tắt bếp, nêm gia vị vừa ăn.

Mỗi ngày uống 1 bát thuốc, chia làm hai lần, bỏ bã thuốc.

Công dụng:

Bổ thận khí, thông phế khí, thanh nhiệt độc, tiêu thấp trọc, thích hợp với các chứng ung thư vòm họng, ung thư yết hầu, ung thư phổi.

4. UNG THƯ RUỘT KẾT

Một số hiểu biết về ung thư ruột kết

Sau khi thức ăn đi qua dạ dày và ruột non (nơi thức ăn được tiêu hoá, calo và các chất dinh

dưỡng sẽ được hấp thu), bất kỳ chất nào còn sót lại sẽ di chuyển vào trong ruột già (đại tràng), nơi đây có hai phần – ruột kết và trực tràng. Ruột kết là phần ruột già ở trên và trực tràng là phần ruột già ở dưới. Vì các mô và các bướu ung thư xuất hiện ở ruột kết và trực tràng cũng đều giống như nhau, nên bệnh ung thư ruột kết và trực tràng gọi chung là ung thư ruột kết.

Ung thư ruột kết là khi những tế bào ở ruột kết tăng trưởng ngoài sự kiểm soát, tạo thành một nhóm nhỏ các tế bào không bình thường. Những tế bào này phát triển thành chỗ u lồi lên gọi là khối u hoặc bướu. Một khối u nhỏ không bị ung thư, về sau có thể trở thành ung thư.

Đáng tiếc là chúng ta chưa biết chính xác nguyên nhân gây ra ung thư ruột kết. Điều chúng ta biết được là cả nhân tố di truyền và môi trường đều có thể dẫn tới ung thư ruột kết. Một giả thuyết được đưa ra là những axit mật làm tăng khả năng phát triển của ung thư ruột kết, vì vậy các nhà khoa học đã chú ý tới những thức ăn và dược phẩm để sản sinh các axit mật này.

Bất cứ ai và ở bất kỳ độ tuổi nào cũng có thể bị ung thư ruột kết. Song những người ở độ tuổi 50

và lớn hơn thì có khả năng mắc bệnh này cao hơn. Bởi vì khi chúng ta già đi, các tế bào không tự điều chỉnh và những sự thay đổi di truyền bên trong mô ruột kết khiến cho các tế bào phát triển vượt qua mức kiểm soát bình thường.

Các giai đoạn đầu của ung thư ruột kết thường không có triệu chứng. Sau đây là những dấu hiệu cảnh báo của khối u đường ruột, nhưng cũng có thể bị gây ra do những nhân tố khác. Nếu bất cứ triệu chứng nào sau đây diễn ra dai dẳng, điều quan trọng là hãy gặp bác sĩ ngay để xác định nguyên nhân:

- Tình trạng thay đổi các thói quen của ruột kéo dài (tiêu chảy hoặc chứng táo bón).

- Thường hay có cảm giác buồn đi vệ sinh (hoặc cảm giác ruột hoàn toàn trống rỗng).

- Trực tràng chảy máu hoặc có máu trong phân (có màu đỏ tươi hoặc đen sậm).

- Đau bụng (chứng đau co quắp, chướng bụng hoặc đầy bụng).

- Ăn mất ngon hoặc giảm cân không rõ nguyên nhân.

- Tình trạng suy nhược và mệt mỏi bất thường.

- Phân vón nhỏ hơn so với bình thường.

- Nôn mửa.

- Chứng thiếu máu không rõ nguyên nhân.

- Bệnh vàng da (tình trạng da và tròng trắng của mắt đổi sang màu vàng lục).

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH UNG THƯ RUỘT KẾT

CHÁO CỦ MÃ THẦY

Nguyên liệu:

Mã thầy tươi	150g
Gạo tẻ	150g

Cách làm:

Mã thầy rửa sạch, thái lát cho cùng gạo tẻ đã đãi sạch vào nồi. Sau đó thêm một lượng nước sạch vừa phải, nấu thành cháo loãng. Ăn lúc cháo đang còn ấm, có thể ăn mỗi ngày.

Công dụng:

Thích hợp với người bệnh ung thư ruột kết.

CHÁO HÀ THỦ Ô

Nguyên liệu:

Hà thủ ô tươi	60g
Gạo tẻ	100g
Hồng táo	5 quả
Đường đỏ	10g

Cách làm:

Cho hà thủ ô với nước, đun lên, bỏ cặn bã chỉ lấy nước thuốc. Cho gạo tẻ đã đãi sạch vào nồi rồi thêm hồng táo, nước thuốc vào nấu thành cháo. Khi chín thì nêm thêm đường đỏ vào. Ăn mỗi ngày 1 – 2 lần.

Công dụng:

Bồi bổ khí huyết, giải độc, thông tiện, có tác dụng nhất định với việc phòng tránh ung thư ruột kết.

CANH NẤM HƯƠNG, SƯỜN LỢN

Nguyên liệu:

Nấm hương	45g
Sườn lợn	500g
Câu kỷ tử	20g
Dầu lạc	10g
Rượu gạo	10g
Muối ăn	5g
Gừng tươi	5g
Hành củ	5g

Cách làm:

Nấm hương rửa sạch rồi cắt vụn; sườn lợn rửa sạch, chặt miếng; hành củ rửa sạch cắt nhỏ. Phi hành với dầu cho thơm rồi đổ sườn lợn vào, cho thêm rượu gạo vào đảo. Bỏ gừng tươi, câu kỷ tử, nấm hương và một lượng nước vừa phải vào nấu canh. Sau khi sôi, đun nhỏ lửa nấu độ 20 phút thì thêm dầu lạc, muối ăn, hành vào là được.

Công dụng:

Kiện tì dưỡng vị, bồi bổ khí huyết, thích hợp với người bị bệnh ung thư ruột kết, ăn không ngon, bụng chướng.

ĐẬU ĐỎ NẤU GÀ

Nguyên liệu:

Đậu đỏ	60g
Gà mái	1 con
Muối ăn	lượng vừa đủ

Cách làm:

Gà làm sạch, bỏ ruột, cho đậu đỏ vào bụng gà, rồi khâu kín miệng bụng gà. Sau đó bỏ gà vào nồi với một lượng nước vừa phải rồi nấu chín. Thêm gia vị, mì chính, muối ăn vào.

Công dụng:

Lợi thuỷ tiêu thũng, ôn trung, ích khí. Thích hợp với người bệnh ung thư ruột kết với biểu hiện đại tiện ra máu, sốt dữ dội.

CHÁO MƯỚP, GẠO TẺ

Nguyên liệu:

Mướp	500g
Gạo tẻ	200g

Sơn dược tươi	200g
Muối	5g

Cách làm:

Cạo vỏ, rửa sạch mướp và sơn dược. Sau đó cho sơn dược và gạo tẻ đã đãi sạch vào nồi cùng với một lượng nước vừa phải rồi đun sôi lên, nấu thành cháo, rồi cho mướp vào, nêm muối ăn, gia vị cho vừa ăn.

Mỗi ngày chia làm hai lần: sáng – tối. Ăn liên tục từ 5 – 7 ngày.

Công dụng:

Kiện tì, thông huyết, làm mát máu, cầm máu. Thích hợp với những người bị bệnh ung thư ruột kết với biểu hiện bệnh: đại tiện ra máu.

CANH ĐẬU PHỤ, NẤM HƯƠNG, MÃ THẦY

Nguyên liệu:

Nấm hương	30g
Đậu phụ non	400g

Củ mã thầy	60g
Hành thái nhỏ	9g
Dầu ăn	10g
Bột hồ tiêu	2g
Muối ăn	5g

Cách làm:

Nấm hương rửa sạch, ngâm trong nước ấm rồi thái sợi. Đậu phụ cắt thành miếng nhỏ, hành thái nhỏ, mã thầy gọt vỏ, rửa sạch thái thành lát nhỏ. Sau đó cho nấm hương, mã thầy, đậu phụ cùng vào nồi, thêm một lượng nước vừa phải nấu thành canh. Khi canh sôi thì thêm dầu ăn, muối ăn, bột hồ tiêu, hành vào nấu là được.

Công dụng:

Kiện tì ích vị, giải độc chống ung thư. Thích hợp với người bị ung thư ruột kết sau phẫu thuật, hoặc trong thời gian hoá liệu, thân thể suy nhược, ăn uống không ngon.

NẤM HƯƠNG, RAU THƠM NẤU VỚI CÁ DIẾC

Nguyên liệu:

Nấm hương ngâm nước	30g
Cá diếc	1 con
Rau thơm	10g
Dầu ăn	10g
Xì dầu	5g
Muối ăn	5g

Cách làm:

Nấm hương rửa sạch, thái sợi; rau thơm rửa sạch, thái khúc nhỏ; cá diếc bỏ vẩy, bỏ mang và nội tạng rồi rửa sạch.

Cho cá diếc vào chảo rán vàng đều hai mặt, sau đó cho nấm hương với một lượng nước vừa phải nấu đến lúc cá và nấm hương chín kĩ thì cho rau thơm vào, nêm muối, gia vị vừa ăn là được.

Công dụng:

Bồi bổ tì vị, phù trợ phòng chống ung thư ruột kết. Dùng cho người bệnh ruột kết sau khi phẫu

thuật hoặc trong thời gian hoá liệu, thân thể suy yếu, ăn uống không ngon.

CHÁO BÁN CHI LIÊN

Nguyên liệu:

Bán chi liên	15g
Cỏ lưỡi rắn mai hoa	30g
Gạo	100g

Cách làm:

Trước hết đem hai vị thuốc trên nấu lấy nước, cho gạo đã vo sạch vào nước đó nấu thành cháo.

Ngày dùng 1 liều, chia làm vài lần.

Công dụng:

Thanh nhiệt giải độc, hoạt huyết hành ứ, tiêu thũng chỉ thống, thích hợp với người bị ung thư ruột, ung thư dạ dày, ung thư thực quản.

CHÁO LONG QUY, Ý NHÂN

Nguyên liệu:

Long quy	15g
Bán biên liên	15g
Thảo hà sa	15g
ý dĩ nhân	100g

Cách làm:

Đem 3 vị trên nấu thành nước thuốc, bỏ bã. ý dĩ nhân rửa sạch, đổ vào nước thuốc ninh nhừ thành cháo.

Ngày dùng 1 liều, chia làm vài lần.

Công dụng:

Thanh nhiệt giải độc, lợi nước tiêu thũng, thích hợp cho người bị ung thư ruột.

CHÁO QUỲ THỤ TỬ, TÁO MẬT

Nguyên liệu:

Quỳ thụ tử	300g
Táo mật	100g
Gạo	100g

Cách làm:

Đem quỳ thụ tử cho vào túi vải, gạo vo sạch cho cùng táo mật vào nồi nấu thành cháo.

Ngày dùng 1 liều, chia làm vài lần.

Công dụng:

Thích hợp cho việc chữa ung thư đại tràng.

CHÁO CỦ ẤU

Nguyên liệu:

Củ ấu cả vỏ	20 củ
Mật ong	10g
Gạo	50g

Cách làm:

Đem củ ấu rửa sạch, giã nát cho vào nồi nấu thành nước hồ, thêm gạo đã vo sạch vào nấu thành cháo. Khi cháo chín đổ mật ong vào là thành. Có thể dùng thường xuyên.

Công dụng:

Ích vị nhuận tràng, thích hợp cho người bị ung thư ruột.

5. UNG THƯ DẠ DÀY

Một số hiểu biết về ung thư dạ dày

Ung thư dạ dày là loại ung thư thường gặp thứ hai sau ung thư phổi. Theo đánh giá của các bác sĩ thì tỉ lệ ung thư dạ dày ở phụ nữ thường cao hơn ở nam giới. Nó cũng thường gặp hơn ở người có nhóm máu A và ở những gia đình có người mắc bệnh.

Trong hầu hết các trường hợp, ung thư dạ dày phát triển trong lớp lót dạ dày. Ung thư có thể lan nhanh tới các vùng khác của cơ thể. Chẩn đoán bệnh sớm thì rất khó vì các triệu chứng thường nhẹ nhưng đến khi cần đến sự trợ giúp của y tế thì ung thư đã lan rộng.

Một số nguyên nhân dẫn đến mắc bệnh ung thư dạ dày được đề cập đến bao gồm:

- Hút thuốc và uống rượu quá nhiều.

- Ăn qúa nhiều muối, các thực phẩm có hàm lượng muối cao.

- Những người thường xuyên ăn cà muối, dưa muối, đồ hun khói, đồ hộp, đồ rán, các chất có tính kích thích... cũng có nhiều nguy cơ mắc bệnh.

- Một số bệnh đau dạ dày lành tính chuyển qua ác tính như viêm loét dạ dày, viêm dạ dày co thắt...

Một số triệu chứng thường gặp ở người mắc bệnh ung thư dạ dày:

- Vào giai đoạn đầu của bệnh thường thấy đau âm ỉ ở thượng vị và khi ấn thượng vị thấy đau.

- Ăn kém, sau bữa ăn bụng căng chướng, ở phần trên dạ dày thấy đau, cơ thể sút cân. Đặc biệt là hơi thở có mùi chua và mùi trứng thối.

- Tuổi trên 40, trước đã có bệnh đau dạ dày rồi đột nhiên lại xuất huyết đường tiêu hoá (ói ra máu hoặc phân có màu đen).

- Da trước ngực hay sau lưng có nhiều đốm trắng, siêu âm thì thấy bệnh viêm loét dạ dày đã thay đổi vị trí đến các bộ phận khác trong dạ dày, tích cực chữa trị mà không thuyên giảm.

- Vào giai đoạn cuối của bệnh có thể đau dữ dội, đau không có quy luật và đau tăng dần sau khi ăn.

Trong lúc điều trị hoá chất, bệnh nhân nên dùng thực phẩm bảo vệ thân thể khỏi những phản ứng phụ nguy hại như quỳ hoa, măng tây, cá trích, tôm, cua, cá chép, bào ngư, sứa biển, hắc mộc nhĩ, chim cút, cá trắm, dậu xanh, quả sung...

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH UNG THƯ DẠ DÀY

CANH TRỨNG ĐẲNG LÊ

Nguyên liệu:

Rễ đẳng lê	5g
Trứng gà	2 quả
Đường trắng	10g

Cách làm:

Rễ đẳng lê rửa sạch, đổ vào nồi đất nhỏ cùng với một tô nước, đun lửa nhỏ trong 20 phút. Khi chỉ còn lại 1/2 tô nước thì rót nước ra, bỏ bã. Sau đó lại đổ nước thuốc vào nồi gang, nấu lửa nhỏ cho sôi rồi đập trứng vào nồi, thêm đường và tiếp tục đun sôi khoảng 3 phút thì nhắc xuống.

Dùng để ăn điểm tâm, có thể chia làm hai lần ăn cho hết.

Công dụng:

Ngăn ngừa, bổ trợ phòng trị ung thư dạ dày phát sinh hay tái phát.

CANH TÁO, THỦ Ô

Nguyên liệu:

Đại táo	10 quả
Thủ ô	15g
Cọng cây hương nhật quỳ	5 - 6g

Cách làm:

Cọng hương nhật quỳ lột bỏ da, lấy nhị trắng. Mỗi lần 5 – 6g nấu chung với thủ ô và đại táo. Uống nước, ăn táo, mỗi ngày một thang với liệu trình từ 20 – 30 ngày.

Công dụng:

Bổ trị phòng trị ung thư dạ dày với dạng huyết khí đều hao tổn.

CANH THỊT HEO, MỘC MIÊN

Nguyên liệu:

Da cây mộc miên	150g
Thịt lợn nạc	150g

Cách làm:

Cho tất cả các thứ trên vào đun với khoảng 5000ml nước từ 7 – 8 giờ cho đến khi chỉ còn lại 1 chén.

Mỗi ngày một lần, nếu sau khi uống liên tục trong một tuần mà cảm giác đau nhức giảm bớt thì tiếp tục dùng cho đến khi hết đau nhức thì thôi.

Công dụng:

Bổ trị phòng trị ung thư dạ dày.

CANH MỘC NHĨ ĐƯỜNG THẺ

Nguyên liệu:

Hắc mộc nhĩ	50g
Đường thẻ	50g

Cách làm:

Cho hắc mộc nhĩ sao lên hơi khét rồi đổ nước vào đun sôi vài phút rồi bỏ đường vào cho tan ra. Mỗi ngày ăn làm hai lần.

Công dụng:

Bổ trợ ung thư dạ dày thời kỳ cuối hay sau khi giải phẫu bị thổ huyết, thích hợp dùng cho chứng tỳ hư, tiểu ra máu.

CANH LƯƠN, MỘC NHĨ

Nguyên liệu:

Lươn	250g
Hắc mộc nhĩ	50g

Cách làm:

Lươn mổ, bỏ ruột, cắt ra bỏ vào nước nấu với hắc mộc nhĩ. Thêm dầu, muối vừa ăn, mỗi ngày chia làm hai lần dùng.

Công dụng:

Bổ trợ ung thư dạ dày thời kỳ cuối hay sau khi giải phẫu bị thổ huyết, thích hợp dùng cho chứng tỳ hư, tiểu ra máu.

CHÁO THỦ Ô

Nguyên liệu:

Thủ ô	15g
Đại táo	20 quả
Nếp (hoặc gạo tẻ)	100g

Cách làm:

Đại táo bỏ hạt, rửa sạch; thủ ô sắc thành nước. Sau đó cho táo và gạo vào nồi nước sắc với thủ ô nấu thành cháo.

Mỗi ngày 1 thang chia làm 2 lần sáng, tối.

Công dụng:

Bổ trị phòng trị ung thư dạ dày.

CHÁO RỄ ĐẲNG LÊ

Nguyên liệu:

Rễ đẳng lê	125g
Thịt lợn nạc	100g
Gạo tẻ	100g

Cách làm:

Rễ đẳng lê rửa sạch, sắc như thuốc lấy nước; thịt lợn cắt miếng nhỏ. Sau đó đổ hai vị này vào nồi cùng với gạo để nấu thành cháo.

Mỗi ngày ăn 1 thang, chia làm 2 lần sáng chiều, 7 – 11 ngày là một liệu trình.

Công dụng:

Bổ trị phòng trị ung thư dạ dày.

CHÁO DĨ NHÂN

Nguyên liệu:

Dĩ nhân	20g
Gạo (nếp hoặc tẻ)	30g
Đường trắng	10g

Cách làm:

Dĩ nhân rửa sạch, gạo vo kĩ. Sau đó cho nước vào nấu chung với dĩ nhân và gạo. Đun lửa vừa phải trong khoảng nửa giờ rồi thêm đường vào là được.

Ăn cháo lúc còn ấm, mỗi ngày 1 lần.

Công dụng:

Sau khi phẫu thuật dạ dày thường xuyên ăn cháo này sẽ giảm thiểu cơ hội tái phát.

CHÁO A DAO (CAO DA LỪA), GẠO NẾP

Nguyên liệu:

A dao	30g
Đường đỏ	15g
Gạo nếp	100g

Cách làm:

Gạo nếp vo sạch đổ vào nồi, cho 1 lít nước đun to lửa đến lúc sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ thành cháo. Khi cháo chín thì đổ hạt a dao đã giã nhỏ vào, vừa ninh vừa quấy, thêm đường đỏ vừa ăn.

Ngày dùng 1 liều, 3 đến 4 ngày là 1 liệu trình.

Công dụng:

Bổ âm, bổ hư, ích phổi, dưỡng dạ dày, dưỡng huyết, cầm máu, an thai. Thích hợp chữa chứng ho do huyết hư, ho lâu khạc ra máu, thổ ra máu, đổ máu cam, đại tiện ra máu, kinh nguyệt quá nhiều. Còn có thể phòng chống ung thư dạ dày.

* *Chú ý:* người tì vị yếu không nên dùng.

CHÁO MA NHÂN
(NHÂN HẠT GAI DẦU, GAI MÈO)

Nguyên liệu:

Ma nhân	20g
Gạo lùn	80g

Cách làm:

Hai vị trên rửa sạch, thêm nước, đun lửa to cho sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh như thành cháo. Mỗi ngày 1 liều, chia làm vài lần.

Công dụng:

Nhuận tràng thông tiện, thích hợp chữa ung thư dạ dày, đại tiện khô rõ rệt.

CHÁO CHI MA (VỪNG)

Nguyên liệu:

Vừng đen	30g
Gạo lùn	100g

Cách làm:

Vừng đem phơi khô, sao chín, nghiền nát, đổ vào nồi cùng với gạo lứn đã đãi sạch. Cho 1 lít nước rồi dùng lửa to đun sôi, sau chuyển lửa nhỏ ninh nhừ.

Ngày dùng 1 liều, chia làm vài lần.

Công dụng:

Bổ gan thận, nhuận ngũ tạng. Thích hợp chữa các chứng bệnh thân thể suy yếu, tóc bạc sớm, đại tiện táo, chóng mặt hoa mắt, thiếu máu, táo bón, ung thư dạ dày.

CHÁO TRẦN BÌ, THỊT NẠC

Nguyên liệu:

Trần bì	9g
Mai cá mực	12g
Thịt lợn nạc	50g
Gạo	100g

Cách làm:

Trước tiên đem trần bì, cá mực, gạo đã đãi sạch cùng bỏ vào nồi nấu cháo. Sau khi chín bỏ trần

bì, cá mực ra rồi đổ thịt nạc vào ninh nhừ, thêm muối, gia vị vừa ăn.

Ngày dùng 1 liều, chia làm vài lần để dùng.

Công dụng:

Ngừng nôn mửa, kiện tì, nhuận khí. Thích hợp chữa nôn mửa, ung thư dạ dày, nôn mửa không ngừng.

CHÁO TẤT BẠT

Nguyên liệu:

Tất bạt	2 – 4g
Hồ tiêu	1 – 3g
Gạo	100g

Cách làm:

Đem 2 vị trên nghiền thành bột; đổ gạo đã vo sạch vào nồi nấu thành cháo, chờ cháo chín đổ bột thuốc vào, lại đun sôi cho đến lúc cháo sóng sánh là được.

Mỗi ngày dùng 1 liều, chia làm vài lần.

Công dụng:

Ôn trung tán hàn, chỉ thống, thích hợp chữa đau đớn do ung thư dạ dày.

CHÁO TRÚC LỊCH

Nguyên liệu:

Trúc lịch tươi	50g
Gạo	50g

Cách làm:

Gạo đãi sạch, đổ vào trong nồi đất; cho 0,5 lít nước đun to lửa, sau chuyển nhỏ lửa nấu thành cháo; đổ trúc lịch vào quấy đều là thành.

Ngày dùng 1 liều, chia vài lần để dùng.

Công dụng:

Thanh hoá đờm nhiệt, thích hợp chữa bệnh ho sốt nóng, trúng gió, hôn mê, ung thư dạ dày.

CHÁO BÁCH HỢP

Nguyên liệu:

Bách hợp khô	50g

Đường trắng	100g
Gạo	100g

Cách làm:

Bách hợp khô và gạo đãi sạch bỏ vào nồi, thêm nước. Đun to lửa cho sôi rồi giảm bớt lửa ninh như thành cháo, thêm đường vừa ăn là được.

Ngày dùng 1 liều, chia làm vài lần.

Công dụng:

Dưỡng tâm thanh nhiệt, nhuận phế điều trung, thích hợp chữa các bệnh phổi kết hạch, phổi ho ra máu, viêm khí quản mạn tính, ung thư thực quản, ung thư dạ dày.

CHÁO TÁO ĐỎ, THỦ Ô

Nguyên liệu:

Táo đỏ	10 quả
Thủ ô	15g
Gạo	100g

Cách làm:

Táo đỏ bỏ hạt, rửa sạch; thủ ô cho nước vào nấu lấy nước, đem gạo đổ vào cùng nấu thành cháo.

Ngày dùng 1 liều, chia vài lần.

Công dụng:

Bổ trung ích khí, nhuận tràng thông tiện, thích hợp trong chữa ung thư dạ dày.

CHÁO RỄ ĐÀO

Nguyên liệu:

Mị hầu đào	125g
Thịt nạc	100g
Gạo	100g

Cách làm:

Đem rễ đào rửa sạch, cho nước vào nấu lấy nước; thịt nạc thái nhỏ, gạo vo sạch. Cho cả ba nấu cùng nhau thành cháo.

Ngày dùng 1 liều, chia làm vài lần.

Công dụng:

Thanh nhiệt giải độc, hoạt huyết tiêu thũng, khử phong lợi nhuận, thích hợp cho việc chữa bệnh ung thư dạ dày.

CHÁO CỦ ẤU, NGỌC TRÚC

Nguyên liệu:

Củ ấu	15g
Kha tử	9g
Hồng hoa	3g
Ngọc trúc	15g
Gạo	100g

Cách làm:

Đem 4 vị trên sắc lấy nước, đổ gạo đã vo sạch vào nấu thành cháo.

Ngày dùng 1 liều, chia làm nhiều lần để ăn.

Công dụng:

Thanh thử giải nhiệt, trừ phiền chỉ khát, hoạt huyết hành ứ. Thích hợp với người bị bệnh ung thư dạ dày, ung thư thực quản.

CHÁO BẠCH HOA, TRÀ THẢO

Nguyên liệu:

Cỏ lưỡi rắn mai hoa	125g
Rễ cỏ tranh trắng	125g
Ý dĩ nhân	50g
Gạo	200g
Đường đỏ	20g

Cách làm:

Đem cỏ lưỡi rắn mai hoa, rễ cỏ tranh trắng, ý dĩ nhân đun kỹ với nước, sau đó bỏ bã; đổ gạo đã vo sạch vào nước đó nấu thành cháo. Cháo nhừ thêm đường đỏ vừa ăn là được.

Ngày dùng 1 liều, chia làm nhiều lần.

Công dụng:

Thanh nhiệt giải độc, hoạt huyết chỉ thống, thích hợp cho người bị ung thư dạ dày.

CHÁO RAU RÚT

Nguyên liệu:

Rau rút	200g
Đường phèn	100g
Gạo	100g

Cách làm:

Đem rau rút rửa sạch, cắt khúc, dùng nước sôi trần qua và để ráo nước. Gạo vo sạch đổ vào nồi, thêm nước lã, đun lửa to cho sôi sau giảm bớt lửa ninh nhừ thành cháo. Cho đường phèn và rau rút vào đun thêm 1 lát là được.

Ngày dùng 1 liều, chia làm nhiều lần.

Công dụng:

Làm dầy tràng vị, thanh nhiệt độc, tiêu thũng, thích hợp chữa các chứng nhiệt lỵ, hoàng đản, loét dạ dày, nôn mửa, viên dạ dày mạn tính, ung thư dạ dày.

THỊT NGAN HƯƠNG HỒI

Nguyên liệu:

Ngan trắng	1 con
Hồi	5g
Xì dầu	200g

Hành tươi	10g
Gừng tươi	5g

Cách làm:

Làm thịt ngan, bỏ lông và nội tạng, dùng muối diêm tiêu ướp thịt ngan qua 1 đêm. Ngày hôm sau dùng nước nóng rửa sạch, bỏ thịt ngan vào nước lạnh, đun lửa to cho sôi, thêm gừng, hành và xì dầu, rồi giảm lửa nhỏ đun khoảng 1 tiếng thì bắc khỏi bếp, để cho nguội rồi lấy ngan ra.

Chặt ngan thành miếng, xếp ra đĩa, khi ăn rưới nước canh lên thịt ngan.

Công dụng:

Thích hợp với người thể chất yếu, ung thư dạ dày, ung thư đường ruột.

CANH NGAN TRẮNG SƠN ĐẬU CĂN

Nguyên liệu:

Thịt ngan trắng	500g
Sơn đậu căn	9g
Muối ăn	5g

Cách làm:

Ngan làm sạch, bỏ nội tạng, bỏ thịt ngan, sơn đậu căn vào nồi, thêm nước, nấu chín. Khi chín thêm muối, gia vị vừa ăn là được.

Công dụng:

Thanh nhiệt, giải độc, hoà vị chỉ nôn, thích hợp với người ung thư thực đạo, ung thư dạ dày.

CHÁO BỐI MẪU

Nguyên liệu:

Xuyên bối mẫu	10g
Gạo	60g
Đường trắng	20g

Cách làm:

Gạo đãi sạch, cho nước nấu thành cháo. Chờ cháo sắp sánh đặc thì cho bột xuyên bối mẫu và đường trắng vào, lại ninh sôi lên là thành.

Ngày dùng 2 lần, ăn lúc nóng.

Công dụng:

Nhuận phổi, dưỡng dạ dày, hoá đờm. Khỏi ho. Thích hợp chữa các chứng sưng phổi, viêm khí quản cấp tính, chứng ho khí suyễn, hơn thế có thể phòng chống ung thư dạ dày, ung thư thực quản.

CHÁO CỦ CẢI

Nguyên liệu:

Củ cải tươi	250g
Gạo	100g

Cách làm:

Đem củ cải tươi rửa sạch, thái vụn, đổ gạo đã vo sạch vào nồi cùng nấu thành cháo.

Mỗi ngày dùng 2 lần, vào buổi sáng và tối, ăn lúc nóng.

Công dụng:

Hoá đờm hết ho, tiêu thực lợi cách, hết khát.

Thích hợp chữa các bệnh đái đường của người già, các chứng viêm khí quản mạn tính của người già, còn có thể phòng chống ung thư thực quản và ung thư dạ dày.

VỊT BẠCH MAO CĂN

Nguyên liệu:

Vịt đầu xanh	1 con
Bạch mao căn	50g
Hành tươi	5g
Gừng	5g
Muối ăn	5g

Cách làm:

Vịt làm sạch, bỏ nội tạng. Dùng túi tơ tằm chứa bạch mao căn, thắt chặt túi, sau đó cho túi bạch mao căn vào bụng vịt. Cho vịt, hành, gừng, muối vào nồi, dùng lửa nhỏ ninh đến khi thịt vịt chín nhừ thì bỏ túi bạch mao căn ra.

Công dụng:

Thanh nhiệt sinh tân, tư âm lợi thuỷ. Thích hợp cho người bị bệnh ung thư thực quản, ung thư dạ dày, ung thư bàng quang, chảy máu cam, đái ra máu, bạch cầu giảm, thiếu máu, tiểu huyết cầu giảm.

BÀI THUỐC TRONG THỜI KỲ CUỐI CỦA UNG THƯ DẠ DÀY, BỊ ÓI MỬA

Bài 1

Nguyên liệu:

Hoài sơn dược	30g
Thanh bán hạ	30g
Đường trắng	5g

Cách làm:

Hoài sơn dược nghiền nát; thanh bán hạ rửa sạch mùi. Sau đó thêm khoảng 200ml nước vào nồi đun đến khi chỉ còn 100ml thì bỏ xác, đổ nước sắc vào bột hoài sơn dược trộn đều.

Công dụng:

Phương thuốc này có tác dụng bồi bổ tỳ vị, ngưng ói mửa, thích hợp cho bệnh ói mửa do tỳ vị suy yếu.

Bài 2

Nguyên liệu:

Gừng sống	15g
Nếp	15g

Mật ong 30g

Cách làm:

Nghiền nát gạo nếp và gừng sống rồi đổ 1 ít nước vào để vắt lấy nước. Sau đó đổ mật ong vào, nấu chín rồi dùng.

Công dụng:

Làm ấm tỳ vị, trị ói mửa có hiệu quả.

BÀI THUỐC TRONG THỜI KỲ HOÁ XẠ TRỊ UNG THƯ DẠ DÀY

Bài 1

Nguyên liệu:

Ốc nha sao	10g
Trần bì	10g

Cách làm:

Cho 2 vị này vào sắc với nước lấy nước uống.

Công dụng:

Thích hợp để tiêu hoá thức ăn bị ứ trệ gây ra bệnh phình bụng.

Bài 2

Nguyên liệu:

Bột nếp	10g
Bột gạo	250g
Đường trắng	250g
Phục linh	20g
Hoài sơn	20g
Khiếm thực	20g
Hạt sen	20g

Cách làm:

Hạt sen bỏ tim, hoài sơn, khiếm thực sao khô; 3 vị này nghiền thành bột rồi trộn đều với bột gạo, bột nếp, đường trắng rồi hấp chín thành bánh.

Công dụng:

Dùng cho chứng tỳ vị suy yếu dẫn đến phình bụng.

6. UNG THƯ THẬN

Một số hiểu biết về ung thư thận

Thận nằm ở hai bên khoang trụ xương sống sau phế mạc (lớp màng bọc tất cả các cơ quan trong bụng); có dạng móng ngựa. Trong hầu hết các trường hợp ung thư thận, khối u phát triển chính từ bên trong mô thận. Rất hiếm khi ung thư lây lan đến thận từ một cơ quan khác trong cơ thể.

Ung thư thận chủ yếu có ba loại:

- Ung thư tế bào tuyến là dạng thường gặp nhất, phát triển từ các tế bào tạo nên phần thân chính của thận.

- Ung thư tế bào biểu bì chuyển tiếp phát triển từ các tế bào bao phủ hệ thống góp nước tiểu trong thận, bàng quang và niệu quản (các ống chuyển nước tiểu từ thận đến bàng quang). Dạng này thường gặp nhiều hơn ở những người hút thuốc lá có chứa các tác nhân gây ung thư và ở những người có tiếp xúc với các tác nhân gây ung thư khác như các chất phẩm màu hoá học.

- Ung thư tế bào dạng vảy, loại hình này ít thấy, phần lớn có quan hệ với viêm thận, sỏi thận. Ngoài

ra dạng này còn gọi là khối u, thường có từ lúc mới sinh hay phát triển trong năm năm đầu đời.

Nguyên nhân gây ra bệnh ung thư thận không rõ, có khả năng liên quan đến di truyền, bị thương, hút thuốc, một số hoá chất hay sự dị thường về trao đổi chất trong người gây nên.

Giai đoạn đầu của ung thư phổi không có triệu chứng lâm sàng rõ ràng, trừ khi đã di căn rộng mới có những biểu hiện sau:

- Đái ra máu: Đây là triệu chứng thường thấy của ung thư thận, chủ yếu là do u thận đã xâm phạm vào thận tạ hoặc là đài thận phá hoại huyết quản, hoặc u chèn ép làm cho tĩnh mạch vỡ chảy máu. Loại máu này phần lớn không gây đau, gián đoạn, mắt thường có thể thấy nước giải lẫn máu.
- Khối xương ở eo hoặc bụng là biểu hiện khác của ung thư thận. Loại khối xương này là một loại có tính thực thể, có bờ mép rõ ràng, sờ cứng, không có quy tắc, nổi cộm lên và chuyển động theo nhịp thở.
- Đau ở eo, âm ỉ hoặc kịch liệt. Cũng có khi vì huyết khối qua đường tiết niệu có khả năng cọ xước gây đau hoặc là di căn u gây nên đau ở bộ khác.

- Nếu như có đi giải ra máu rõ rệt có thể gây nên thiếu máu hoặc tắc ống ruột dạ dày, bao gồm các triệu chứng nôn mửa, ăn không được. Những triệu chứng thời kỳ muộn sẽ gây nên tính chất ác tính và dần dần gày gò, toàn thân suy kiệt.

Thực đơn dinh dưỡng phòng chữa ung thư thận

CƠM GẠO ĐEN

Nguyên liệu:

Gạo đen	200g
Nấm hương	100g
Đại táo	15 quả

Cách làm:

Gạo đen vo kỹ đãi sạch; nấm hương ngâm kỹ, rửa sạch rồi cắt vụn; đại táo rửa sạch bỏ hạt. Sau đó cho gạo đen, nấm hương, đại táo vào nồi rồi cho thêm một lượng nước sạch vừa phải nấu đến lúc chín.

Ăn tốt nhất là vào buổi sáng.

Công dụng:

Bổ thận, kiện tì, bổ âm, dưỡng huyết, có tác dụng nhất định đối với dự phòng ung thư thận.

LÁ TRÀ HẤP VỚI CÁ SÔNG

Nguyên liệu:

Cá sông tươi	1 con (500g)
Trà hương	10g
Hành tươi	5g
Gừng thái sợi	5g
Rượu gạo	10g
Muối ăn	5g

Cách làm:

Cá mổ rửa sạch, bỏ nội tạng, dùng muối ăn, rượu gạo ướp độ 10 phút. Đem trà hương đã ngâm nhét vào trong bao tử cá. Sau đó đặt cá vào đĩa và bày một ít trà hương bên cạnh đĩa rồi cho vào nồi đun lửa to hấp trong 20 phút. Khi được thì rắc hành, gừng đã phi thơm lên là được. Ăn thịt cá và lá trà.

Công dụng:

Bồi bổ khí huyết, lợi tiểu, thích hợp với người bị ung thư thận đi tiểu ra máu không đau.

CHÁO GẠO NẾP, THỊT CHÓ

Nguyên liệu:

Thịt chó	500g
Gạo nếp	100g
Chao	10g
Hành băm nhỏ	5g
Tỏi băm nhỏ	5g
Gừng băm nhỏ	5g
Dầu vừng	15g
Rượu vang	15g
Hồ tiêu	5g
Muối ăn	5g

Cách làm:

Thịt chó rửa sạch bỏ vào nồi, cho thêm rượu vang, gia vị và một lượng nước sạch vừa phải vào nấu cho đến lúc thịt chín nhừ thì tách lấy thịt, bỏ xương, đem thịt giã vụn.

Gạo nếp giã sạch cho vào nấu thành cháo; cho thêm chao, hồ tiêu, xì dầu, hành tỏi, gừng, muối ăn, gia vị cho vừa ăn là được.

Công dụng:

Bổ thận, ấm dạ dày, tiêu chướng, cầm đau, thích hợp với người bị ung thư thận, tì vị hư hàn.

MỨT SONG NHÂN, MẬT ONG

Nguyên liệu:

Hạnh nhân xào ngọt	250g
Hồ đào nhân	250g
Mật ong	500g

Cách làm:

Đem hạnh nhân đun với một lượng nước vừa phải, sắc trong một giờ rồi cho thêm hồ đào vào, sắc đến khi nước sắp khô thì bỏ mật ong vào trộn đều. Nấu đến lúc sôi là ăn được.

Công dụng:

Bổ thận ích phế, cầm ho, trừ suyễn, nhuận táo thông tiện. Thích hợp với người bị ung thư thận, xương sống lưng mệt mỏi, táo bón.

THỊT NGỖNG HẦM VỚI BONG BÓNG CÁ

Nguyên liệu:

Thịt ngỗng	250g
Bong bóng cá	50g
Muối ăn	5g
Dầu ăn	10g
Xì dầu	5g
Gừng thái sợi	5g
Hành củ	5g

Cách làm:

Thịt ngỗng rửa sạch, cắt lát; bong bóng cá ngâm nước ấm cho mềm rồi để ráo nước. Bắc bếp, cho dầu ăn nóng già thì phi gừng, hành củ cho thơm, sau đó cho bong bóng cá vào đảo một lúc, thêm muối ăn, xì dầu, một ít nước sạch rồi giảm bớt lửa, hầm chín là được.

Tuần một lần, ăn liên tục 3 – 5 lần.

Công dụng:

Bổ thận, điền tinh, dưỡng huyết, bổ hư, chống ung thư. Thích hợp với cách chữa trị, bổ trợ ăn uống cho người bị ung thư thận.

CANH NHÂN SÂM, HỒ ĐÀO

Nguyên liệu:

Nhân sâm	10g
Hồ đào nhân	5 cái
Gừng sống	5 lát

Cách làm:

Nhân sâm, hồ đào nhân và gừng sống thái lát. Sau đó cho nhân sâm, hồ đào nhân, gừng sống vào nồi rồi thêm một lượng nước vừa phải nấu đến khi thành canh là được.

Mỗi ngày chia hai lần, ăn liên tục từ 10 – 15 ngày.

Công dụng:

ích nguyên khí, bổ ngũ tạng, phù trợ ung thư. Thích hợp với người bị ung thư thận sau khi phẫu thuật hoặc sau hoá liệu, phóng liệu, chức năng miễn dịch kém.

TÔM NÕN NẤU VỚI RAU CẢI TRẮNG

Nguyên liệu:

Tôm nõn tươi, bóc vỏ	300g
Đậu phụ	200g
Rau cải trắng	300g
Trứng gà	1 quả
Tinh bột	5g
Dầu vừng	5g
Dầu lạc	5g
Xì dầu	5g
Muối ăn	5g

* *Chú ý:* Dùng tôm nõn nước ngọt là ngon nhất.

Cách làm:

Tôm nõn rửa sạch, giã vụn, cho vào bát trộn đều với đậu phụ, lòng trắng trứng. Cho thêm tinh bột, xì dầu, dầu lạc, muối ăn trộn tiếp và viên thành từng viên tôm.

Đổ dầu lạc vào nồi cho nóng già, sau đó bỏ tôm nõn viên vào, dùng lửa nhỏ nấu chín.

Cải trắng rửa sạch, cắt khúc, xào qua với dầu rồi cho tôm nõn viên vào, dùng lửa nhỏ nấu đến khi rau cải trắng chín. Cho thêm tinh bột và một ít dầu vừng vào là ăn được.

Ăn lúc đang nóng là ngon nhất.

Công dụng:

Bổ thận, kiện tì, giải độc, dưỡng vị, thích hợp với người bị ung thư thận sau phẫu thuật, tì thận suy nhược.

ĐẬU DAO HẦM CẬT LỢN

Nguyên liệu:

Đậu dao	10 quả
Cật lợn	1 cái
Dầu lạc	10g
Muối ăn	5g

Cách làm:

Đem đậu dao, cật lợn rửa sạch, cắt thành miếng nhỏ rồi cho vào nồi sành. Thêm một lượng nước vừa phải nấu đến lúc đậu chín kỹ thì cho dầu lạc, muối ăn vào là được. Mỗi ngày một lần, ăn liên tục từ 5 - 7 ngày.

Công dụng:

Ôn trung bổ thận, thích hợp với người bị ung thư thận sau hoá liệu, phóng liệu, bạch cầu giảm.

7. UNG THƯ TUYẾN GIÁP

Một số hiểu biết về ung thư tuyến giáp

Ung thư tuyến giáp là bệnh thường gặp và đa phần trong các loại u bướu vùng đầu cổ.

Ung thư tuyến giáp có ba dạng chính, mỗi dạng mọc ra từ một tế bào khác nhau ở tuyến giáp: tế bào hình núm, tế bào nang và tế bào tuỷ. Tuy nhiên, có khoảng 7 trong 10 trường hợp ung thư tuyến giáp là dạng tế bào hình núm, dạng ung thư tuyến giáp này thường lây lan nhất đến các hạch bạch huyết. Tiếp xúc với phóng xạ làm gia tăng nguy cơ của dạng ung thư này.

Nghiên cứu lâm sàng gần đây chứng minh, nguyên nhân gây ung thư tuyến giáp chủ yếu là do thiếu iốt, thường là ung thư chưa phân hoá và ung thư dạng bọt lọc. Về mặt lí luận làm việc dưới tia phóng xạ lâu dài và những nhân tố thúc đẩy tăng sinh tế bào bọt lọc của tuyến giáp bao gồm: phẫu thuật cắt bỏ giáp trạng, thiếu iốt, thuốc kháng giáp

đều là các nhân tố gây ung thư tuyến giáp. Ngoài ra, nhân tố di truyền cũng ít nhiều có ảnh hưởng đến nguyên do gây bệnh ung thư tuyến giáp.

Một số triệu chứng của bệnh phụ thuộc vào dạng ung thư gồm:

- Kích thước tuyến giáp không đều, gồ ghề, cứng, hoạt động hạn chế hoặc cố định.

- Khối u tuyến giáp to nhanh hoặc chèn ép đường hô hấp gây khó thở.

- Khó nuốt thức ăn và còn bị khàn tiếng.

- Khối u tương đối lớn, độ hoạt động kém, sinh tiết chọc ra dịch màu vàng nâu, chụp X quang có điểm canxi hoá trong khối u.

- Người bị bệnh ung thư tuyến giáp nên ăn nhiều rau tươi, trái cây, thức ăn chứa iốt như rong biển, sò biển, táo đỏ, ba ba, lươn ... tránh ăn các thứ cay, thơm khô, béo ngấy.

Thực đơn dinh dưỡng phòng chống ung thư tuyến giáp

CANH TÁO ĐỎ, CỦ CẢI, TRỨNG VỊT

Nguyên liệu:

Táo đỏ	20g
Củ cải trắng	250g
Trứng vịt	1 quả
Trần bì	lượng vừa phải
Hành thái nhỏ	
Dầu ăn	10g
Muối ăn	5g

Cách làm:

Táo đỏ rửa sạch, cắt vụn; củ cải trắng rửa sạch, thái sợi; trần bì nghiền vụn. Sau đó cho táo đỏ và củ cải trắng vào nồi, thêm một lượng nước vừa phải, nấu độ nửa giờ thì đập trứng vịt vào. Thêm dầu ăn, muối, hành và trần bì vào nấu sôi là ăn được. Hai ngày có thể ăn một lần.

Công dụng:

Làm tan khối u, làm tiêu tràng nhạc của bướu nhọt. Nếu ăn thường xuyên có tác dụng nhất định đối với dự phòng bệnh ung thư tuyến giáp.

CANH TÁO ĐỎ NẤU VỚI SƯỜN LỢN

Nguyên liệu:

Táo đỏ	30g
Sườn lợn	60g
Hành thơm	một ít
Dầu ăn	10g
Muối	5g

Cách làm:

Táo đỏ rửa sạch rồi cắt vụn, sườn lợn rửa sạch chặt miếng. Hành thơm rửa sạch thái nhỏ. Sau đó bỏ táo đỏ, sườn lợn vào nồi rồi thêm một lượng nước vừa phải để nấu thành canh. Sau khi chín nhừ thì thêm gia vị, hành thơm, dầu ăn, muối ăn vào là được.

Công dụng:

Bổ âm, bổ tuỷ, trừ đờm, có tác dụng nhất định đối với dự phòng ung thư tuyến giáp.

CANH RONG BIỂN

Nguyên liệu:

Rong biển	30g
Bí đao	100g
Hạt bo bo	30g
Đường trắng	lượng vừa phải

Cách làm:

Rong biển dùng nước sạch ngâm, rửa đi vị mặn rồi thái sợi. Bí đao bỏ vỏ rửa sạch, cắt thành miếng nhỏ, hạt bo bo đãi sạch. Sau đó bỏ rong biển, bí đao và hạt bo bo vào nồi rồi thêm một lượng nước vừa phải nấu thành canh. Sau khi nấu chín cho thêm đường trắng vào là ăn được.

Công dụng:

Thanh nhiệt, tiêu thử, kiện tì, lợi thấp, có tác dụng phòng ung thư tuyến giáp.

RONG BIỂN HẦM VỚI SƯỜN LỢN

Nguyên liệu:

Rong biển	25g
Sườn lợn	150g
Dầu ăn	20g
Rượu vang	một ít
Muối ăn	5g

Cách làm:

Rong biển ngâm trong nước sạch, cắt thành sợi thô. Sườn lợn rửa sạch rồi chặt thành từng miếng nhỏ. Sau đó cho sườn lợn vào xào với dầu rồi cho thêm rượu vang và một ít nước vào đảo đến khi có mùi thơm thì cho rong biển vào. Thêm nước vừa ngập, đun nhỏ lửa hầm đến lúc chín. Thêm muối ăn, rượu vang vào hầm cho đến lúc rong biển, sườn lợn mềm xốp là được.

Mỗi tuần ăn hai đến ba lần, ăn liên tục 10 lần một đợt chữa.

Công dụng:

Ích khí, bổ huyết, tiêu đờm, tán kết, thông mạch, có tác dụng đối với dự phòng ung thư tuyến giáp.

* *Chú ý:* Người tì hư, bị hàn, đại tiện lỏng thì không nên ăn.

CHÁO RONG BIỂN

Nguyên liệu:

Rong biển	30g
Gạo tẻ	100g

Dầu ăn, muối ăn mỗi thứ một ít.

Cách làm:

Rong biển ngâm trong nước để rửa đi vị mặn rồi cắt vụn. Sau đó cho rong biển cùng với gạo tẻ đã đãi sạch vào nồi, thêm một lượng nước sạch vừa phải, nấu thành cháo Khi cháo chín thêm gia vị, dầu ăn, muối ăn vào là được.

Mỗi ngày ăn vào sáng, tối lúc cháo còn đang nóng, ăn liên tục 10 – 15 ngày.

Công dụng:

Tiêu đờm, tán kết lợi nước, chống khối u thích hợp với người bị ung thư tuyến giáp.

CAO HOÀNG DƯỢC TỬ

Nguyên liệu:

Hoàng dược tử	100g
Tảo biển	100g
Mật ong	100ml

Cách làm:

Bỏ hoàng dược tử, tảo biển vào nồi rồi thêm một lượng nước vào nấu lên lấy nước thuốc đặc, cho thêm mật ong vào nấu đến lúc thuốc cô đặc lại thành cao là được. Mỗi ngày 2 – 3 lần, mỗi lần uống 10ml.

Công dụng:

Tan tụ, trừ đờm, tiêu bướu, mát máu, cầm máu, thích hợp với người bị bệnh ung thư tuyến giáp.

CANH THỊT GÀ, NHÂN SÂM, TAM THẤT

Nguyên liệu:

Tam thất	10g
Nhân sâm	7g
Thịt gà	250g
Sơn dược	25g
Câu kỷ tử	28g

Củ nhãn	20g
Dầu ăn	15g
Rượu	10g
Muối ăn	5g

Cách làm:

Tam thất, nhân sâm, sơn dược, câu kỷ tử, cùi nhãn dùng vải xô gói lại. Thịt gà rửa sạch, chặt miếng rồi dùng rượu ướp. Sau đó đem gói thuốc vừa gói xong cùng với thịt gà cho vào nồi, thêm một lượng nước vừa phải đun to lửa nấu sôi. Khi được chuyển sang đun lửa nhỏ hầm cho đến lúc thịt gà chín nhừ thì thêm gia vị, dầu ăn, muối ăn vào là được.

Ăn thịt, uống canh mỗi ngày chia làm hai lần, ăn liên tục từ 7 – 10 ngày.

Công dụng:

Hoạt huyết ích khí, sinh huyết, dưỡng âm thích hợp với người bị ung thư tuyến giáp sau phẫu thuật hoặc sau hoá liệu, khí hư huyết ứ.

CANH RONG BIỂN VỚI CON HẦU

Nguyên liệu:

Củ cải	200g
Rong biển khô	30g
Trần bì	10g
Hầu tươi	30g
Vỏ sò biển	10 vỏ
Thịt gà	100g
Muối ăn	5g

Cách làm:

Rửa sạch rong biển, trần bì, con hầu, vỏ sò biển. Sau đó cho tất cả vào nồi rồi thêm một lượng nước sạch vừa phải nấu sôi 40 phút, lọc lấy nước canh. Đem rong biển cắt thành sợi, củ cải cắt thành miếng rồi cùng bỏ vào nước canh. Thêm thịt gà, muối ăn, nấu đến khi củ cải chín kỹ dậy mùi là được.

Công dụng:

Tiêu ích, trừ đờm, tan bướu, thích hợp với người bị bệnh khối u tuyến giáp sau phẫu thuật. Biểu hiện khí ngưng, có đờm, nóng nhiều, nhất là đối với người sau khi ăn xong bụng chướng, ho, đờm đặc.

8. UNG THƯ TIỀN LIỆT TUYẾN

Một số hiểu biết về bệnh ung thư tiền liệt tuyến

Ung thư tiền liệt tuyến là ung thư nam giới, không chỉ ở người già là nhóm người thường mắc nhất mà còn ở những người trong độ tuổi 40 – 50.

Y học phương Tây cho rằng nguyên nhân gây bệnh ung thư tiền liệt tuyến với sự lây nhiễm mãn tính, cũng như sự lây nhiễm các bệnh tình dục có mối quan hệ với nhau. Người ta cũng chú ý đến mối quan hệ giữa ung thư tiền liệt tuyến với các chất hoá học, tỉ lệ phát bệnh ung thư sẽ cao hơn với những người phải tiếp xúc thường xuyên với các chất độc hại.

Trung y cho rằng nguyên nhân phát sinh bệnh này chủ yếu là do suy gan thận, tinh dịch ứ đọng không thông hoá, đờm thấp ngưng kết gây ra.

Ung thư tiền liệt tuyến không gây bất kì triệu chứng nào, đặc biệt là ở người già. Biểu hiện chủ yếu ở giai đoạn cuối ung thư tiền liệt tuyến là tắc nghẽn đường tiết niệu dưới, hoặc đi tiểu ra máu và ứ đọng nước tiểu. Tuy nhiên triệu chứng nổi cộm nhất là đau đớn. Cho đến nay, chưa có một phương pháp

cụ thể nào được xác định trong việc phòng ngừa ung thư tiền liệt tuyến. Chúng ta chỉ có thể hy vọng phòng ngừa tiến trình của ung thư tiền liệt tuyến bằng cách chẩn đoán sớm và sau đó nỗ lực điều trị bệnh.

Người mắc bệnh ung thư tiền liệt tuyến nên ăn thức ăn thanh đạm, dễ tiêu hoá, có chất dinh dưỡng. Có thể ăn thịt gà, thịt nạc, thịt vịt, trứng gà, bò sữa, chế phẩm từ đậu, bột, ngó sen, cá, ba ba, nấm hương, mộc nhĩ, ngân hạnh, hạt bo bo, táo, lê, nhãn, rau tươi ...Không nên ăn các chất cay kích thích, tránh uống rượu, hút thuốc, hạn chế sinh hoạt tình dục.

Thực đơn bổ trợ phòng chữa bệnh ung thư tiền liệt tuyến

CHÁO HOÀNG KỲ

Nguyên liệu:

Hoàng kỳ sống	60g
Gạo tẻ	100g
Trần bì vụn	20g
Đường đỏ	lượng vừa phải

Cách làm:

Đem hoàng kỳ cắt vụn rồi cho vào nồi, thêm một lượng nước sạch vừa phải nấu cô thành nước đặc, bỏ cặn bã thuốc, cho gạo tẻ đã đãi sạch vào nấu thành cháo. Sau khi cháo chín thì cho trần bì, đường đỏ vào trộn đều lên là được. Ngày chia làm hai lần, ăn sáng và tối.

Công dụng:

Bổ trung ích khí, thăng dương, cầm mồ hôi, lợi nước, tiêu thũng, tiêu vết thương, sinh cơ. Nếu ăn thường xuyên có tác dụng nhất định đối với dự phòng ung thư tiền liệt tuyến.

* *Chú ý:* Với những người bị nóng sốt do ngoại cảm hoặc nóng bên trong, táo bón thì không nên ăn.

CANH THỊT DÊ HẦM VỚI HOÀNG KỲ

Nguyên liệu:

Thịt dê	250g
Đương quy	10g
Hoàng kỳ	15g

Gừng tươi	10g
Mì chính, muối	lượng vừa phải

Cách làm:

Cho đương quy, hoàng kỳ, gừng tươi vào túi vải cột chặt miệng. Thịt dê rửa sạch, thái lát rồi cho vào nồi nước sạch nấu đến lúc gần chín thì cho túi thuốc vào đun. Đun nhỏ lửa nấu đến lúc thịt dê chín nhừ, thêm gia vị, mì chính, muối vừa ăn là được

Uống canh, ăn thịt. Mỗi ngày chia làm hai lần và ăn liên tục từ 10 – 15 ngày.

Công dụng:

Bồi bổ khí huyết, ổn kinh, thích hợp với người ung thư tiền liệt tuyến.

THỊT DÊ OM TỎI

Nguyên liệu:

Thịt dê	250g
Tỏi	100g
Xì dầu	một ít
Muối ăn	một ít

Cách làm:

Thịt dê rửa sạch, thái lát cho vào nồi rồi thêm một lượng nước sạch vừa phải nấu gần chín thì cho tỏi vào om khoảng 20 phút. Thêm xì dầu, muối vào là được.

Công dụng:

Kiện tì, giải độc, chống ung thư, thích hợp với người ung thư tiền liệt tuyến.

CỦ CẢI TRẮNG HẦM VỚI CÁ NGẦN

Nguyên liệu:

Củ cải trắng	500g
Cá ngần tươi	250g
Gừng sống	50g
Dầu ăn	20g
Muối ăn	lượng vừa phải

Cách làm:

Củ cải trắng rửa sạch rồi cắt thành sợi. Cá ngần bỏ mang và nội tạng, đem rửa sạch, cắt miếng. Gừng sống rửa sạch, thái lát. Cho cá ngần, củ cải

trắng cùng gừng vào nồi, thêm một lượng nước sạch vừa phải vào hầm chín. Sau đó nêm muối, dầu, gia vị vừa ăn là được.

* *Chú ý:* Không ăn đồng thời với nhân sâm.

Công dụng:

Kiện tì ích vị, lý khí tiêu thực. Thích hợp với người ung thư tiền liệt tuyến sau phẫu thuật hoặc sau hoá liệu, phóng liệu, thân thể suy nhược, khí ngưng lại, thu nhận thức ăn kém.

NẤM HƯƠNG, MỘC NHĨ HẦM VỚI HẢI SÂM

Nguyên liệu:

Nấm hương	15g
Mộc nhĩ đen	15g
Hải sâm	100g
Gừng	5g
Tỏi	5g
Dầu lạc	10g
Xì dầu	5g
Muối ăn	5g

Cách làm:

Nấm hương, mộc nhĩ đen ngâm trong nước ấm, sau đó rửa sạch, cắt vụn. Hải sâm ngâm trong nước ấm khoảng 3 giờ rồi rửa sạch, cắt lát.

Cho dầu lạc vào nồi đun nóng rồi bỏ hải sâm vào xào một lúc. Cho xì dầu, tỏi, gừng đã đập, muối ăn vào xào đảo vài phút. Thêm nấm hương, mộc nhĩ đen và một lượng nước sạch vừa phải vào, đậy nắp nồi lại, đun nhỏ lửa, hầm cho đến lúc hải sâm, nấm hương, mộc nhĩ chín nhừ thì nêm gia vị, muối ăn vừa ăn là được.

Mỗi ngày chia làm hai lần, ăn liên tục từ 5 – 7 ngày.

Công dụng:

Kiện tì, ích khí, bổ thận ích tinh, bổ âm, nhuận táo. Thích hợp với người bị ung thư tiền-liệt tuyến sau phẫu thuật, bị tổn hư và trong thời gian hoá liệu, phóng liệu, bạch cầu giảm.

MỘT SỐ BÀI THUỐC TRUNG Y CHẾ SẴN TRỊ UNG THƯ TIỀN LIỆT TUYẾN

(1) Vị linh hoàn (Đan khê tâm pháp)

Thành phần:

Trư linh, trạch tả, bạch truật, phục linh, cát cánh, thương truật, hậu phác, trần bì, cam thảo.

Cách dùng:

Ngày uống hai lần, mỗi lần uống 6g, dẫn thuốc bằng nước sắc thảo hà xa và hải kim xa.

Công dụng:

Thích hợp điều trị ung thư tiền liệt tuyến loại "thấp lâm hại tì dương", nhằm kiện tì, chống thấp, tiểu tiện dễ dàng, tăng cường sức đề kháng chống ung thư.

(2) Hương sa vị linh hoàn (Tân biên trung thành dược)

Thành phần:

Thương truật, hậu phác, trần bì, sa nhân, mộc hương, nhục quế, bạch truật, trạch tả, phục linh, trư linh.

Cách dùng:

Ngày uống hai lần, mỗi lần một viên, lấy nước sắc hải kim sa, thổ phục linh, bán chi liên làm thuốc dẫn.

Công dụng:

Thích hợp điều trị ung thư tiền liệt tuyến loại "thấp tà khốn tì" chữa trị nhằm kiện tì trừ thấp, tăng sức đề kháng chống ung thư.

(3) Hương sa tích truật hoàn (Nhiếp sinh mật phẫu)

Cách dùng:

Ngày hai lần, mỗi lần uống một viên với nước sắc từ bách chi liên, nga truật, thảo hà xa.

Công dụng:

Thích hợp trị ung thư tiền liệt tuyến loại tì hư, nhằm kiện tì, thông khí, tăng sức đề kháng chống ung thư.

(4) Sài hồ thư can hoàn (Cảnh nhạc toàn thư)

Thành phần:

Sài hồ, chỉ xác, phụ hương, trần bì, xuyên khung, bạch thược, cam thảo.

Cách dùng:

Ngày uống hai lần, mỗi lần một viên, uống với nước sắc ngưu tất, thảo hà xa, thổ phục linh.

Công dụng:

Thích hợp trị ung thư tiền liệt tuyến loại "can khí không thông" nhằm thông can, thông khí, tiêu phù, giảm đau, tăng sức đề kháng chống ung thư.

(5) Gia vị tiêu dao tán (nội khoa thích yếu)

Thành phần:

Sài hồ, đương quy, bạch thược, phục linh, cam thảo, đan bì, thương nhĩ tử.

Cách dùng:

Ngày uống hai lần, mỗi lần 6g với nước sắc bán chi liên, hải kim sa.

Công dụng:

Trị ung thư tiền liệt tuyến loại "can mộc khắc tỳ thổ" nhằm thông can, kiện tỳ, tăng cường sức đề kháng chống ung thư.

(6) Hoàng liên giải độc phiến (Ngoại thái bí yếu)

Thành phần:

Hoàng liên, hoàng linh, hoàng bá, chi tử.

Cách dùng:

Ngày uống hai lần, mỗi lần 5 viên với nước sắc từ ô dược, xà môi, hải kim sa, tàm hưu, đại tiểu kế.

Công dụng:

Thích hợp điều trị ung thư tiền liệt tuyến loại khô nóng, nhằm thanh nhiệt, làm khô thấp, giải độc, cầm máu, tăng cường sức đề kháng chống ung thư.

(7) Đại bổ âm hoàn (Đan khê tâm pháp)

Thành phần:

Thục địa hoàng, quy bản, xương sống lợn, mật ong, hoàng bá, tri mẫu.

Cách dùng:

Ngày uống hai lần, mỗi lần một viên, uống với nước sắc từ ngưu tất, nga truật, mộc thông, trạch tả.

Công dụng:

Thích hợp ung thư tiền liệt tuyến loại "thận âm bất túc, hư hoả thượng viên", nhằm nhuận thận âm, thanh nhiệt, tăng sức đề kháng chống ung thư.

(8) Bổ thận hoàn (Tân biên trung thành dược)

Thành phần:

Thục địa hoàng, cẩu kỉ tử, thiên môn đông, bạch thược, quy bản, tri mẫu, hoàng bá, toả dương, ngũ vị tử.

Cách dùng:

Ngày uống hai lần, mỗi lần một viên, uống với nước sắc từ ngưu tất, lộ thông, nga truật.

Công dụng:

Trị ung thư tiền liệt tuyến loại "âm hư hoả thịnh" nhằm nhuận âm bổ thận, thanh nhiệt, tăng cường sức đề kháng chống ung thư.

(9) Trí bá địa hoàn (Cảnh nhạc toàn thư)

Thành phần:

Tri mẫu, hoàng bá, sơn du nhục, sinh địa hoàng, sơn dược, đan bì, trạch tả, phục linh.

Cách dùng:

Ngày uống hai lần, mỗi lần một viên, uống với hải kim sa, cù mạch, bán chi liên, thảo hà sa, nga truật.

Công dụng:

Trị ung thư tiền liệt tuyến loại âm hư hoả thịnh nhằm nhuận âm thanh nhiệt, thông thuỷ đạo, tăng sức đề kháng chống ung thư.

(10) Hoán thiếu hoàn (Trung y nam khoa lâm sàng trị liệu học)

Thành phần:

Nhục thung dung, ba kích thiên, đỗ trọng, cẩu kỉ tử, thục địa hoàng, sơn du nhục, sơn dược, phụ linh, đại táo.

Cách dùng:

Ngày uống hai lần, mỗi lần một viên, uống với nước sắc từ bán chi liên, thảo hà sa.

Công dụng:

Thích hợp trị ung thư tiền liệt tuyến loại "tì thận dương hư", nhằm ôn tì bổ thận, tăng cường sức đề kháng chống ung thư.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ăn gì để tránh ung thư vú, Lê Minh Cẩn - Phạm Liên Hương dịch, Nhà xuất bản Phụ nữ, 2007.

2. Ăn gì để tránh ung thư ruột kết, Lê Minh Cẩn dịch, Nhà xuất bản Phụ nữ, 2007.

3. Món ăn bài thuốc trị bệnh ung thư, Nhà xuất bản Phụ nữ, 2006.

4. Dạ dày - những điều nên và không nên, Nhà xuất bản Hà Nội, 2008.

5. Chế độ ăn uống cho người bệnh thận, Nhà xuất bản Từ điển Bách khoa, 2006.

6. Tiền liệt tuyến – Một số điều cần lưu ý, Nhà xuất bản Hà Nội, 2005.

MỤC LỤC

Phần I: Một số kiến thức về bệnh ung thư 1
1. Khái niệm ung thư 3
2. Đặc tính của ung thư 4
3. Nguyên nhân gây ra ung thư 4
4. Cơ chế của bệnh ung thư 6
5. Một số triệu chứng của ung thư 7
6. Phòng bệnh ung thư 9
7. Một số món ăn, thực phẩm có tác dụng phòng tránh ung thư 11
Bắp cải 11
Cây diếp cá 12
Cây lô hội 13
Cam thảo đất 15
Cây bo bo 16
Cà rốt 16
Củ tỏi ta 18
Chuối 20

Cam quýt.....21
Cà chua.....22
Ngô.....25
Mầm lau.....25
Quả la hán.....26
Quả dâu.....26
Gừng tươi.....27
Súp lơ.....28
Bạc hà.....28
Cây dừa cạn.....29
Xoài.....31
Táo xanh, táo đỏ.....31
Một số món ăn cho người bệnh ung thư.....31
Táo đỏ hấp nấm đông cô.....31
Nấm hương.....32
Canh thịt rùa, thịt lợn.....34
Vịt đông trùng hạ thảo.....35
Thịt thỏ bách hợp tam thất.....36
Cháo bột trứng bồ câu, hạt điều.....37
Thịt lợn hấp.....38
Sinh tố đu đủ.....40
Cà chua, cần tây.....40
Cà chua, măng tây.....41

Phần II: Thực đơn dinh dưỡng cho một số bệnh ung thư thường gặp.....42
1. Ung thư gan.....42
Ba ba hấp sinh địa, địa cốt bì, thịt chân giò.....45
Ba ba hầm chân giò, nhân sâm, phục linh.....46
Cháo gạo lứt, sơn dược, đậu côve trắng.....47
Cháo gạo lứt, bột tam thất, nước ngó sen.....48
Cháo gạo lứt, nhân trần, dành dành.....48
Cháo gạo lứt, củ ấu.....49
Cháo gan gà.....49
Cháo gan dê với rau chân vịt.....50
Tử thảo nấu cháo với hạt bo bo.....51
Cháo gạo lứt, cóc.....51
Gan dê, trần bì, sơn tra.....52
Tôm, nhân sâm.....53
Hải sâm, đông trùng hạ thảo, tôm.....53
Cá trắm đen, sơn tra, hoa hồng.....54
Canh tam thất, khiếm thực và thịt rùa vàng.....55
Canh đông trùng hạ thảo, tử hà xa, cá chạch.....56
Canh nấm bắc, đậu đen, chạch với thịt nạc.....57
Nước nhân trần, đường đỏ.....58
Nước sắc củ ấu, cây ấu.....59
Nước sắc long quy, kim tiền thảo, xà môi, thục dương tuyền, bán biên liên.....60

Nước sắc 8 vị thuốc 60
Nước sắc 10 vị thuốc 61
Nước sắc 17 vị thuốc 62
Dưa hấu 63
Cây chó đẻ răng cưa 64
Rễ dứa dại, cỏ lưỡi mèo, rễ cỏ xước 65
Cỏ sư tử chín đầu (kinh đại kích) 65
Hương bạch chỉ 66
Bài thuốc chữa thể tỳ vị hư nhược 67
Bài thuốc chữa khí huyết ứ đọng 68
Bài thuốc chữa loại gan ứ hoả thịnh 69
Cháo lá nhược trúc (vầu) 70
Cháo củ từ, biển đậu 71
Cháo dương can, ba thái 71
Cháo gan gà, trứng gà 72
Cháo tử thảo, bạch thược 73
Canh nấm đầu khỉ, bí xanh và thịt nạc 73
Vẩy tê tê sao uống với rượu 75
Dạ dày nhím 75
Bọng đái lợn, sa nhân 76
Vỏ hạt bưởi (hoặc quýt hồng) 77
Rễ cỏ tranh đậu đỏ 77
Quả bầu non 78
2. Ung thư vú 78

Canh đậu hũ 84
Canh thịt tê tê 84
Canh cá diếc 85
Cháo bồ công anh 86
Cháo rau hành hoa 87
Rau cải dầu 87
Chè xanh, thiên môn đông, cam thảo 88
Chè xanh, củ ấu, bo bo 89
Cháo cá diếc, củ từ 89
Cháo củ ấu, tử thảo 90
3. Ung thư phổi 91
Canh ngọc hợp, táo tây 94
Canh dương sâm, bách hợp 95
Canh bách hợp, phổi lợn 95
Canh thịt nạc 96
Cháo bo bo hạt sen 97
Cháo ô mai 97
Cháo xương dê 98
Thịt vịt hầm thái tử sâm 99
Sa sâm ngọc trúc nấu với vịt 100
Cá trích nấu củ cải 100
Chè sa sâm mạch môn đông 101
Chè xanh, thiên môn đông, cam thảo 102
Chè xanh, điềm hạnh nhân, mật ong 103

Chè hồng đào 103
Chè sâm kỷ 104
Cháo nhân sâm, hồng táo 105
Cháo tiên hạc thảo, hồng táo 106
Cháo bạch cập, ngân hoa 106
Cháo trùng thảo, kim quy 107
Cháo toàn quát lâu, ý dĩ 108
Cháo nấm ăn 109
Thịt chân giò, bách núi đá 110
4. Ung thư ruột kết 110
Cháo củ mã thầy 113
Cháo hà thủ ô 114
Canh nấm hương, sườn lợn 114
Đậu đỏ nấu gà 116
Cháo mướp, gạo tẻ 116
Canh đậu phụ, nấm hương, mã thầy 117
Nấm hương, rau thơm nấu với cá diếc 119
Cháo bán chi liên 120
Cháo long quy, ý nhân 120
Cháo quỳ thụ tử, táo mật 121
Cháo củ ấu 122
5. Ung thư dạ dày 123
Canh trứng đằng lê 125
Canh táo, thủ ô 126

Canh thịt heo, mộc miên 126
Canh mộc nhĩ đường thẻ 127
Canh lươn, mộc nhĩ 128
Cháo thủ ô 128
Cháo rễ đẳng lê 129
Cháo dĩ nhân 130
Cháo a dao (cao da lừa), gạo nếp 131
Cháo ma nhân (nhân hạt gai dầu, gai mèo) 132
Cháo chi ma (vừng) 132
Cháo trần bì, thịt nạc 133
Cháo tất bạt 134
Cháo trúc lịch 135
Cháo bách hợp 135
Cháo táo đỏ, thủ ô 136
Cháo rễ đào 137
Cháo củ ấu, ngọc trúc 138
Cháo bạch hoa, trà thảo 139
Cháo rau rút 139
Thịt ngan hương hồi 140
Canh ngan trắng sơn đậu căn 141
Cháo bối mẫu 142
Cháo củ cải 143
Vịt bạch mao căn 144

Bài thuốc trong thời kỳ cuối của ung thư dạ dày, bị ói mửa 145
Bài thuốc trong thời kỳ hoá xạ trị ung thư dạ dày 146
6. Ung thư thận 148
Cơm gạo đen 150
Lá trà hấp với cá sông 151
Cháo gạo nếp, thịt chó 152
Mứt song nhân, mật ong 153
Thịt ngỗng hầm với bong bóng cá 154
Canh nhân sâm, hồ đào 155
Tôm nõn nấu với rau cải trắng 155
Đậu dao hầm cật lợn 157
7. Ung thư tuyến giáp 158
Canh táo đỏ, củ cải, trứng vịt 160
Canh táo đỏ nấu với sườn lợn 161
Canh rong biển 162
Rong biển hầm với sườn lợn 162
Cháo rong biển 164
Cao hoàng dược tử 164
Canh thịt gà, nhân sâm, tam thất 165
Canh rong biển với con hầu 167
8. Ung thư tiền liệt tuyến 168
Cháo hoàng kỳ 169
Canh thịt dê hầm với hoàng kỳ 170

Thịt dê om tỏi 171
Củ cải trắng hầm với cá ngần 172
Nấm hương, mộc nhĩ hầm với hải sâm 173
Một số bài thuốc trung y chế sẵn trị ung thư tiền liệt tuyến 175
Tài liệu tham khảo 181
Mục lục 182

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN
43 – Lò Đúc – Hà Nội

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI BỆNH UNG THƯ
(LAN ANH - *Biên soạn)*

Chịu trách nhiệm xuất bản:
BÙI VIỆT BẮC
Chịu trách nhiệm bản thảo
NGUYỄN VĂN KHƯƠNG

Biên tập: Phan Thanh Nhàn
Trình bày: NS Đống Đa
Vẽ bìa: Hải Nam
Sửa bản in: NS Đống Đa

TỔNG PHÁT HÀNH
MIỀN BẮC: **NHÀ SÁCH ĐỐNG ĐA**
834 Đường Láng – Hà Nội
ĐT: (04) 7752939
NHÀ SÁCH ĐÔNG TÂY
62 Nguyễn Chí Thanh – Hà Nội
ĐT/fax: (04) 7733041
MIỀN NAM: **SÁCH HÀ NỘI**
245 Nguyễn Thị Minh Khai – Q1 – TP HCM
ĐT: (08) 8322047
PHÁT HÀNH TRỰC TUYẾN: www.sachdongtay.com

In 700 cuốn, khổ (13 x 20.5) cm tại Trung tâm In và Đo vẽ bản đồ. Giấy ĐK KHXB số: 340 - 2008/CXB/54 - 51/VHTT do cục xuất bản cấp ngày 22/04/2008. In xong và nộp lưu chiểu quí III năm 2008.

Tủ sách

"CHĂM SÓC SỨC KHOẺ GIA ĐÌNH"

1. Thực đơn cho bà mẹ mang thai và sinh con
2. Thực đơn cho bé từ 1 đến 3 tuổi
3. Thực đơn cho bé từ 3 đến 6 tuổi
4. Thực đơn cho mùa hè
5. Thực đơn cho người bệnh cao huyết áp
6. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh đau đầu
7. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh dạ dày
8. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh gan
9. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh loãng xương
10. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh táo bón
11. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh thận
12. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh tim mạch
13. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh tiểu đường
14. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh ung thư

Nhà sách Đống Đa - 834 Đường Láng - Đống Đa - Hà Nội
Nhà sách Đông Tây - 62 Nguyễn Chí Thanh - Hà Nội - Website: www.sachdongtay.com
Sách Hà Nội - 245 Nguyễn Thị Minh Khai - Quận 1 - TP. Hồ Chí Minh - Website: www.sachhanoi.com

8 935077 047769

GIÁ: 27.000Đ