കാൻസർ കുക്കറി

- ചികിത്സാവേളകളിൽ ഓരോ ദിനവും ഭക്ഷണം ആസ്വാദ്യകരമാക്കാനുള്ള സ്വാദിഷ്ഠ വിഭവങ്ങളുടെ പാചകക്കുറിപ്പുകൾ
- ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങളിലെ പോഷകഗുണങ്ങളുടെ വിശദവിവരണങ്ങൾ
- ചികിത്സയുടെ ഭാഗമായി ഉണ്ടാകാറുള്ള ഛർദ്ദി, ക്ഷീണം, വയറിളക്കം, വായിലെ വ്രണങ്ങൾ എന്നിവയെ ഫലപ്രദമായി നേരിടാൻ പ്രത്യേകം തയ്യാറാക്കിയ രുചിക്കൂട്ടുകൾ
- രോഗികൾക്കും പരിചാരകർക്കും ആത്മവിശ്വാസം നൽകുന്ന വിദഗ്ദ്ധരുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ
- കാൻസർ ചികിത്സയുടെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളെ അതിജീവിച്ച വ്യക്തി തയ്യാറാക്കിയ പാചകക്കുറിപ്പുകളുടെ പ്രത്യേക വിഭാഗം
- കാൻസർ രോഗത്തെയും ചികിത്സയെയും സംബന്ധിച്ച സംശയങ്ങൾക്കും ചോദ്യങ്ങൾക്കുമുള്ള ഉത്തരങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും
- ആരോഗ്യദായകവും രുചികരവുമായ ഭക്ഷണം ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ഏതൊരാൾക്കും പ്രയോജനപ്പെടുന്ന പുസ്തകം

കാൻസറിനെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്കും കാൻസറിനെ കൈപ്പിടിയിലൊതുക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നവർക്കും ആരോഗ്യജീവിതം നയിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്കും രുചികരമായ ഭക്ഷണം ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവർക്കും ഈ പുസ്തകം ഞാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

–ഡോ. വി.പി. ഗംഗാധരൻ

കവർ ഡിസൈൻ: ബോണി ബാസ്റ്റ്യൻ

ഒരു ഡി സി ബുക്സ് മുദ്രണം
www.dcbooks.com

കുക്കറി/സെൽഫ് ഹെൽപ്

E-book available

₹ 199

കാൻസർ കുക്കറി

LIVING WITH CANCER COOK BOOK

കാൻസർ കുക്കറി

രോഗപ്രതിരോധത്തിനും രോഗികൾക്കുമുള്ള പാചകക്കുറിപ്പുകൾ

എഡിറ്റർ:
ഡോക്ടർ വി.പി. ഗംഗാധരൻ

2424

40

2424

COLLEGE OF AVIAN SCIENCES & MANAGEMENT
KVASU CAMPUS, THIRUVAZHAMKUNNU

Acc. No. 2424 Call No.........................

This book should be returned on or before the date last given below.

കാൻസർ കുക്കറി

എഡിറ്റർ
ഡോ. വി.പി. ഗംഗാധരൻ

MALAYALAM LANGUAGE
Cancer Cookery

SELFHELP
Editor Dr. V.P. Gangadharan

Rights Reserved

First Published October 2014
This edition - November 2017

PUBLISHERS
D C Life
An imprint of D C Books
Kottayam 686 001
Kerala State, India
Literature News Portal: www.dcbooks.com
Online Bookstore: www. onlinestore.dcbooks.com
e-bookstore: ebooks.dcbooks.com
Customercare: customercare@dcbooks.com, 9846133336

DISTRIBUTORS
D C Books-Current Books
INDIA

D C BOOKS LIBRARY CATALOGUING IN PUBLICATION DATA
Cancer Cookery
208p., 21 cm.
ISBN 978-81-264-5187-6.
Editor: V.P. Gangadharan
1. Cookery. I. Gangadharan, V.P.
641.5-dc 22.

No part of this publication may be reproduced, or transmitted in any form
or by any means, without prior written permission of the publisher.

ISBN 978-81-264-5187-6

Printed in India
at D C Press, Kottayam. INDIA.

D C BOOKS: THE FIRST INDIAN BOOK PUBLISHING HOUSE TO GET ISO CERTIFICATION

903/17-18-Sl.No. 17276-dcb 5935-(3) 2000-4470-11-17-ltc 17.0-p sd-r(t) sr-d (t) jo

ഉള്ളടക്കം

9 .... കാൻസർ ചികിത്സയും ഭക്ഷണവും
22 .... ആഹാരവും കീമോതെറാപ്പിയും
27 .... ഡയറ്റീഷ്യൻസ് റെസിപി
135 .... പേഷ്യന്റ്സ് റെസിപി
206 .... ഭക്ഷണക്രമം

ആമുഖം

ഡോ. വി. പി. ഗംഗാധരൻ

അന്താരാഷ്ട്രപ്രശസ്തനായ കാൻസർ ചികിത്സകൻ. റേഡിയേഷൻ തെറാപ്പിയിലും ജനറൽ മെഡിസിനിലും എം.ഡി., മെഡിക്കൽ ഓങ്കോളജിയിൽ ഡി.എം. നിരവധി ഫെല്ലോഷിപ്പുകൾ നേടിയിട്ടുണ്ട്.

കാൻസർ ജീവിതാന്ത്യത്തിലേക്കുള്ള പടിവാതിലാണെന്നു കരുതുന്നവരാണ് കൂടുതലും. സമൂഹം ഭയപ്പെടുന്നതുപോലെ അർബ്ബുദം മാരകമായ രോഗമല്ല. കൃത്യസമയത്ത് രോഗനിർണ്ണയം നടത്തുവാൻ കഴിഞ്ഞാൽ ഭൂരിഭാഗവും കാൻസർ രോഗികളേയും ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുകൊണ്ടുവരാൻ കഴിയും. ഏതു രോഗവും ഏറ്റവും ഗുരുതരമാകുന്നത് അത് മനസ്സിനെ കീഴ്പ്പെടുത്തുമ്പോഴാണ്. രോഗത്തെ അതിജീവിക്കാനുള്ള മനക്കരുത്തും ചിട്ടയായ ജീവിതക്രമവും ചികിത്സയും ഉണ്ടെങ്കിൽ നിഷ്പ്രയാസം കാൻസറിനെ കീഴടക്കാൻ കഴിയും. ചികിത്സാവേളയിൽ കാണിക്കുന്ന ധൈര്യവും ആത്മവിശ്വാസവും അതിജീവനം എളുപ്പമാക്കും. കാൻസറിനെതിരെ പൊരുതാനുള്ള ഇച്ഛാശക്തി അനായാസേന ആർജ്ജിച്ചെടുക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളാണ് ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ ആദ്യഭാഗത്തുള്ളത്.

തെറ്റായ ജീവിതശൈലിയും അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണരീതിയും വ്യായാമമില്ലായ്മയും കാൻസറുണ്ടാക്കാനുള്ള സാദ്ധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് ജീവിതശൈലിയിലും ഭക്ഷണരീതിയിലും മാറ്റം വരുത്തുകയാണ് കാൻസർ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള പ്രധാനമാർഗ്ഗം. മുപ്പതുശതമാനം കാൻസർ രോഗങ്ങളും ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത് നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണവുമായാണ്. അതുകൊണ്ട് ആദ്യപടിയായി ചെയ്യേണ്ടത് കാൻസറിനെ തടയാൻ കഴിവുള്ള ഘടകങ്ങൾ അടങ്ങിയ ആഹാരസാധനങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ധാരാളമായി ഉൾപ്പെടുത്തുക എന്നുള്ളതാണ്. അത്തരം ഭക്ഷ്യപദാർത്ഥങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടുള്ള പാചകക്കുറിപ്പുകളാണ് ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ രണ്ടാംഭാഗത്തു നല്കിയിരിക്കുന്നത്.

ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ മൂന്നാംഭാഗം സർജറി, റേഡിയേഷൻ, കീമോതെറാപ്പി എന്നീ ഘട്ടങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന രോഗികൾക്കുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളാണ്. കീമോ തെറാപ്പിയുടെയും റേഡിയേഷന്റെയും ഇടവേളകളിൽ രുചികൾ നഷ്ടപ്പെട്ടു ഭക്ഷണത്തിനോടു വിമുഖത കണിക്കുന്നവരാണു മിക്ക കാൻസർ രോഗികളും. വായിലെ വ്രണങ്ങളും ഛർദ്ദിയും നെഞ്ചെരിച്ചലുമൊക്കെ ആഹാരത്തോടു മടുപ്പുണ്ടാക്കും. തത്ഫലമായി, ശരീരഭാരം കുറയുകയും,

രോഗപ്രതിരോധശേഷി ദുർബലമാവുകയും ചെയ്യും. ശക്തിയേറിയ മരുന്നുകളാണ് ശരീരത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നത് എന്നതുകൊണ്ട് അതിനനുയോജ്യമായ ഭക്ഷണം കഴിച്ച് ശരീരഭാരവും ആരോഗ്യവും ക്രമീകരിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

കാൻസർ രോഗം സ്ഥിരീകരിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ മിക്കവരും ചോദിക്കുന്ന ഒരു കാര്യമാണ് ഇനി ഞങ്ങളെന്തു കഴിക്കണം? എന്നുള്ളത്. 'നിങ്ങൾക്കിഷ്ടമുള്ളതെല്ലാം' എന്നു ഞാനവരോടു മറുപടി പറയും. ചിലർക്കു മാത്രം ഭക്ഷണത്തിൽ പ്രത്യേക നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകും. എരിവും പുളിയും മധുരവും മാംസങ്ങളടങ്ങിയ ഖരഭക്ഷണവും ചികിത്സാസമയത്ത് കുറച്ച് ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. അതിനു സഹായിക്കുന്നതരത്തിലുള്ള പാചകക്കുറിപ്പുകളാണ് രണ്ടാംഭാഗത്ത് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. മൂന്നു പ്രാവശ്യം കാൻസർ ബാധിച്ച് നിരവധി കീമോ തെറാപ്പികൾക്കും, റേഡിയേഷനും വിധേയയാകേണ്ടിവന്ന പാചകകലയിൽ നിപുണയായ ഒരാൾതന്നെ ഇത്തരം പാചകക്കുറിപ്പുകൾ എഴുതുമ്പോൾ അത് എല്ലാ കാൻസർ ബാധിതർക്കും ഉപകാരപ്രദമാവുമെന്നതിൽ സംശയമില്ല.

കാൻസറിനെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്കും കാൻസറിനെ കൈപ്പിടിയിലൊതുക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നവർക്കും ആരോഗ്യജീവിതം നയിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്കും രുചികരമായ ഭക്ഷണം ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവർക്കും ഞാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു ഈ പുസ്തകം.

കാൻസർ ചികിത്സയും ഭക്ഷണവും

ഡോ. ലിസ്സി ക്ലീറ്റസ്

കോഴിക്കോട് മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ നിന്ന് എം.ബി.ബി.എസ്., പോസ്റ്റ് ഗ്രാജുവേറ്റ് ഡിപ്ലോമ ഇൻ മെഡിക്കൽ ലീഗൽ സിസ്റ്റം. വർഷങ്ങളായി ഡോ. ഗംഗാധരന്റെ കൂടെ ഓങ്കോളജി വിഭാഗം രജിസ്ട്രാറായി ജോലി ചെയ്യുന്നു.

എന്താണ് കാൻസർ?

വ്യത്യസ്ത തരത്തിലുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാക്കുന്ന രോഗങ്ങളുടെ ഒരു കേന്ദ്രമാണ് കാൻസർ എന്നു പറയാം. ശരീരത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും ഒരു ഭാഗത്തുള്ള ഏതെങ്കിലും ഒരു കോശത്തിന്റെ അസാധാരണമായ വളർച്ചയായിട്ടാണു മിക്കവാറും കാൻസറിനെ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നത്. ചില കാൻസറുകൾ ട്യൂമറുകൾക്കു വഴിവയ്ക്കുമ്പോൾ മറ്റു ചിലവ ലുക്കീമിയപോലുള്ള രക്തസംബന്ധമായ രോഗങ്ങളിലേക്കു വഴിമാറുന്നു.

സ്ത്രീകളെയും പുരുഷന്മാരെയും കുട്ടികളെയും മുതിർന്നവരെയും ഒരുപോലെ വേട്ടയാടുന്ന ഒന്നാണ് കാൻസർ. ഓരോരുത്തരുടെയും ഡി എൻ എ (DNA) വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതിനാൽ ഓരോരുത്തരിലും കാൻസർ വ്യത്യസ്ത രീതികളിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. നമ്മൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം, നമ്മളിലെ ജനിതക നിർമ്മാണം, ചുറ്റുമുള്ള അന്തരീക്ഷം ഇവയെല്ലാംതന്നെ കാൻസർ എന്ന രോഗം ശക്തിപ്പെടുന്നതിനു കാരണമാകുന്നു.

കൊഴുപ്പ് അധികമടങ്ങിയ ആഹാരക്രമം കാൻസറുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അതായത്, സന്തുലിതമായ കൊഴുപ്പു കുറഞ്ഞ ഡയറ്റ് കാൻസറിനെ പ്രതിരോധിക്കുവാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗ്ഗമാണ്. ശാസ്ത്രഗവേഷണങ്ങൾ പറയുന്നത്, മൂന്നിലൊന്നു കാൻസറുകളും തെറ്റായ ആഹാരരീതികളുടെ ഫലമായുണ്ടാകുന്നതാണ് എന്നാണ്.

കാൻസറിനെ എപ്രകാരം ചികിത്സിക്കാം?

പല സമീപനങ്ങളിലൂടെയും കാൻസർ ചികിത്സിക്കാം. കാൻസറിന്റെ രീതിയെയും ഘട്ടത്തെയും ആശ്രയിച്ചു സർജറി, റേഡിയേഷൻ, കീമോ