

# 穀類麩糠遠離腸癌

建議您：“我們不妨於日常飲食的白米飯或者牛奶中，添加少量米糠或麥麩一起煮。”這樣除了仍可以保有食物的原風味外，還有益健康，何樂而不為呢？

**最**近在美國發表的一篇研究報告顯示，有科學證據證明小麥麥麩飲食療法應用於日常飲食中，有助於降低結腸癌的危險性。在美國，結腸癌是癌症病人的第二號殺手。

這篇發表在美國國家癌症研究所期刊的研究指出，麩糠的主要來源是飲食中富含纖維的穀類，它可協助病人縮小惡性腸瘤。

以前的研究曾建議過：“低脂肪高纖維的飲食，會大大地減少人們罹患結腸癌的機會。”

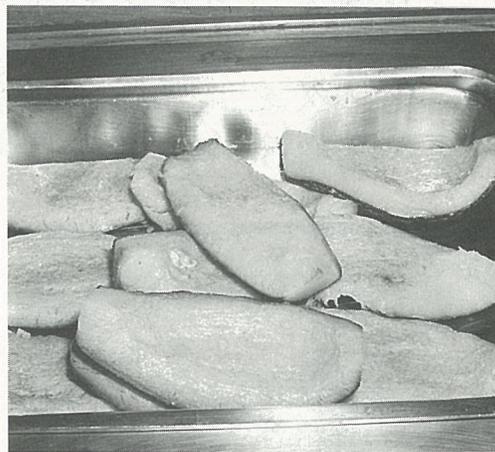
美國國家癌症研究所負責癌症預防的一位醫生 Peter Greenwald 博士，在一篇附在 4 年研究報告的評論中說：

“這項介入營養的實驗結果充滿了希望。

Greenwald 寫到：“這些數據顯示，成人修正飲食對健康有益，但並不需終生食用這種飲食。”

結、直腸癌高居美國癌症死亡的第二位。美國癌症學會估計 1989 年將有 61,300 美國人死於這種癌症，僅次於肺癌。

由在紐約醫院與康乃爾醫學中心服務的外科醫生 Jerome DeCrosse 博士領導的實驗，針對 58 名具有癌症病史的病人做實驗，他們是因手術失去結腸，並仍有繼續生出息肉的危險病人。



蔬菜含有高纖維

根據美國醫學協會的估計，這些惡性腫瘤每 10 個就有 1 個會轉變為良性。

研究人員要求每一位這種病人每天吃 2 份或 22.5 公克的小麥麥麩，達 4 年之久，他們將這些病人分成 2 組，一組給予高纖維的穀類；他組給予低纖維穀類。同時，每一組中的一半病人再給予 4 公克的維生素 C 和 400 毫克的維生素 E。

DeCrosse 和他的研究小組發現

“食用高纖維穀類的病人，身上的息肉會逐漸縮小；而低纖維者反是。”

可知過於精製的穀類食物，在滿足人們食慾之餘，會同時帶給人們罹患腸癌的危險性。（陳秀吉譯自中國郵報）

磨粉製成麵包類，可以很容易的加入牛奶、雞蛋、黃豆粉或維生素等等，成為高營養食品。

## 吃精白米 補充米糠

第三種方法，可以仍按照我們原有

的習慣吃白米，而另外補充吃米糠。就好像有些美國人，吃可口的白麵粉、精白麵包之外，另吃一些麥糠，以補食物性纖維的不足，這在美國是種普遍的吃法。我們吃米的民族，也可以這麼做。

至於如何吃米糠，還有待探討，因為目前一般人不吃的，到底用那一種方式給大家吃，尚須進一步的研究。■