

→ 包括麻省醫學院及紐約聖路客羅斯福醫學中心等機構在內的科學家們，發現減少飲食中的脂肪含量，可以增強體內“自然抗癌細胞”的潛力。

在參加實驗的男性中，研究人員發現他們的“自然抗癌細胞”潛力的增強，與減少脂肪的百分點成正比，尤其是那些脂肪攝取量已超過總熱量的25%的，在開始減量時效果尤其顯著。

人體的免疫系統具有抑制腫瘤發生的功能，學者們早期從動物和試管的研究中，即發現攝取太多脂肪可能減緩人

體的抗癌功能。因此，研究人員說，這次的人體實驗結果，使減少脂肪防止癌症的說法，有了進一步的認識。

葱蒜可防胃癌

由中國大陸所作的一項初步研究，發現葱蒜類確有防癌功效。

這項研究由“美國國家癌症協會”贊助，在中國大陸胃癌死亡率很高的地區，共調查了564位胃癌病人，和1131位其他同年齡、同性別的居民。

結果是：吃大量蔥、蒜、洋蔥的人，罹患胃癌的危險因子，有顯著減少現象。確實的統計是，他們得胃癌的機率要比很少吃蔥蒜的人，少了50%~40%。

貝他胡蘿蔔素有抑制 口腔癌症前期功能

在阿利桑那州有一項研究指出，貝他胡蘿蔔素有抑制口腔黏膜白斑病的效能，這是可能轉變為口腔癌的病灶，通常由長期咀嚼烟草所引起的，有時也可能出現在吸烟者身上。


在實驗中，25位病人每天接受30毫克的貝他胡蘿蔔素治療（等於每天吃3~6根胡蘿蔔），6個月以後，其中18人的患部的範圍縮小了50%以上（有4人完全減輕了）。如果不予治療，一般頂多只有10%的病人會有這樣好的進展。

雖然病人在服用此劑量的貝他胡蘿蔔素一年後，皮膚開始變黃有點美中不足，但其對治療“口腔癌症前期”的效果必將被肯定。至於富含貝他胡蘿蔔素的食物，則以黃色、桔色的蔬菜、水果最多。

多吃高纖維食物防腸癌

據若干統計研究發現，經常食用高纖維食物者，比纖維食物吃的少的人，不容易發生結腸癌。

那麼那一型的纖維質最有效呢？專家們的答覆是不溶性纖維質，如蔬菜的莖、洋芋和水果的皮和米糠、麥麩，都



喝牛奶不會腹瀉 教你5種絕招

• 來隆祚 •

如 果喝牛奶後會產生脹氣、腹瀉等現象，就很難攝取到足夠的鈣質。

這是什麼原因？

原來，牛奶中含有乳糖，必需由乳糖酶將其分解成半乳糖和葡萄糖，這種乳糖酶來自小腸壁上皮細胞的絨毛裡。嬰兒出生後，即具有消化乳糖的能力，但若有一段時間來喝牛奶，乳糖酶的活性就會降低，甚至消失，此時如攝入大量乳製品，沒有被吸收的乳糖便會促進腸道蠕動，帶著水份到小腸下部或大腸，被細菌發酵產生乳酸及二氧化碳，以致引起腹痛、腹脹、腹瀉等現象，即乳糖不耐症。

下面介紹的方法有助於改善乳糖不耐症，凡有此苦惱者不妨一試。

(1)以奶類製品與正餐搭配食用。因為乳糖和其他食物混合在一起時，會比較容易消化。

(2)每次用餐時飲用少量牛奶，以代替一次喝一大杯，乳糖可能得到分解。

(3)以可可粉加入牛奶中。研究人員發現可可粉可以幫助牛奶消化，但原因不明。

(4)改飲酸乳酪，因其部份乳糖已經分解。

(5)嘗試添加乳糖酶片或滴劑或飲用了乳糖酶的牛奶。

資料來源：National Dairy Council ■