

●保健系列

飲食與癌症 的親密關係

各種科學證據都在在顯示飲食與健康有密切關係，最近科學家更從“飲食如何減輕某些疾病(包括乳癌)的危險因子”的研究中大有斬獲，真令人興奮。

1. 胡蘿蔔素的戰爭

這好像是一場顏色戰爭，贏的一方是綠色、黃色和橘色的蔬菜和水果，輸的一方，則是一大群癌症。

有關胡蘿蔔素(係一種存在於蔬菜、水果中的物質，進入人體後會轉變成維生素A)能防癌甚至治癌的報導最近特別多，例如1989年，明尼蘇達大學公共衛生學院的研究人員和其他研究機構，曾發表了一篇對500位男性所作的研究報告，顯示飲食中含有豐富的β胡蘿蔔素的人，因癌症致死者較少(即使他們是吸煙者)。

胡蘿蔔素不只有利於肺的健康，對其他器官亦具影響。如猶他大學醫學院的研究人員，從85位卵巢腫瘤患者和492位健康婦女的飲食比較中，發現多吃富含β胡蘿蔔素食物的婦女，其罹患卵巢癌的危險性，只有那些胡蘿蔔素吃得極少者的一半而已。

此外，分別隸屬於加州大學和亞利桑那大學的2個癌症中心，曾就β胡蘿蔔素對黏膜白斑病(出現在口腔黏膜上



(陳平／攝)

的厚白斑，為癌症前期徵兆)的影響作實驗。他們給17位口腔黏膜白斑病患，每天服用30毫克的β胡蘿蔔素，歷經3個月後實驗結束，發現其中2人的症狀完全減輕，12人局部改善，1人無變化，2人呈惡化現象。結論是，胡蘿蔔素具有82%的正面治療效果。

研究人員最大的心願，就是把胡蘿蔔素開發成一種“最廉價、最有效且無痛的自然治癌劑”，他們說，等到這些初步結果得到肯定以後，人們只要每天吃含有豐富的胡蘿蔔素的蔬菜和水果，便是為維護健康所做的最佳投資了。富含

低油烹調海產品，反而降低膽固醇。

胡蘿蔔素的食物有：胡蘿蔔、紅薯、南瓜、紅甜椒、深綠色葉菜、木瓜、槿柑、芒果、紅柿、桶柑、楊桃、枇杷等。■

2. 清蒸海鮮 不傷心

注 重心臟保健的老饕們，每逢螃蟹、蛤、牡蠣(蚵仔)、蚌類上桌時，就會皺起眉頭抱怨膽固醇太高，現在，好消息來了，告訴你，用低油烹調的這些海產品反而有降低膽固醇的效果呢！

華盛頓大學的研究人員，

以18位血清胆固醇含量均正常的男性作實驗，以螃蟹、蛤、牡蠣、蚌類取代肉類、蛋和乳酪，分別安排在他們的飲食中，3週後抽血檢查，發現他們的血脂肪有了明顯而良好的變化：

就有害的胆固醇（極低密度脂蛋白質）而言，食用牡蠣、蛤或蚌類的一組，降低了 $\frac{1}{3}$ ~ $\frac{1}{2}$ ，而食用螃蟹的一組，也降低了26%。

至於食用牡蠣、蛤或螃蟹的一組，其體內所含另一種有害胆固醇（低密度脂蛋白質），也降低了11~14%，而好胆固醇（高密度脂蛋白質，具有清除積存在動脈中脂肪的功能），反而有升高的趨勢。

不過專家警告說，這些美味佳肴只能用少量植物油烹調，如能用無油清蒸或水煮更好，例如油炸的蛤，它所增加的含油量可達清蒸蛤的10倍，對減低胆固醇的功能將等於零。

3. 多吃蔬果 防乳癌

來自許多國家的科學家們，最近把12個有關“乳癌與飲食關係”的獨立研究報告（調查個案多達萬名，遍及世界各地）綜合起來，重新評估分析，結果一致發現：對更年期後的婦女言，攝取較多的飽和脂肪和較高的乳癌危險因子大有關連；而對所有婦女而言，大量維生素C和降低乳癌的罹患率有關，所以研究人員計畫將美國婦女飲食中飽和脂肪的總量降至總熱量的9%（原為13~15%），即採用脫脂奶，不吃黃油及肥肉，改吃瘦肉或

去皮的家禽，並增加蔬菜水果的攝取量，使每日所攝取的維生素C增至380毫克，預料每年因此而挽回生命的美國婦女，將達9千人之眾。

欲增高維生素C的攝取量並不難，一杯8呎的柳丁汁即含124毫克維生素C，一個生甜椒含95毫克，一杯生的花椰菜含82毫克，一個番石榴含180毫克。總之，番石榴、柳丁、橘子、深綠色的蔬菜，都是維生素C很好的來源。 ■



蔬果是纖維質主要來源（阿郎／攝）

4. 纖維質 的世界

人體如何才能獲得足夠的纖維質呢？請看下面的報導。

根據新近的研究顯示，優良的纖維質來源很多，而食用高纖維食物的好處更多。

例如米糠由路易斯安那州立大學所作的一項11人的新實驗發現，米糠有降低血清胆固醇的作用，其效果與燕麥麩相近（米糠即由糙米碾成白米時所產生的廢棄物）。

其次談到大麥。蒙大拿州

立大學的研究人員，將22位高胆固醇的病人分成兩組，分別供給富含燕麥和大麥的飲食，6週以後，發現兩組病人的胆固醇平均都降低了12個百分點。

下面是纖維和癌症關係的重大發現——一種平平常常的食物，有助於抑止惡性腫瘤的發展。

紐約醫院和康乃爾醫學中心的科學家們，曾對58位大腸癌症前期憩室病人作研究（這些憩室被認為是引起結腸癌和

直腸癌的危險因子）。他們給其中一半病人吃含有大量麥麩的飲食，另一半則食用低纖維飲食，4年以後複檢，發現食用高纖維飲食患者的腸憩室有縮小現象，而食用低纖維者則否。

以上所述，只是許多有關攝取高纖維可以防癌例子中的一個。1990年4月，一個國立癌症學會經由1萬人的研究，得到明確的證明：攝取大量高纖維食物，如蔬菜、水果和穀類，可使罹患結腸癌的危險因子減少40%。

基於如此有效的結果，專

家認為吾人不必再把食用纖維的種類鎖定在某一型態上，經由各種纖維的攝取，同樣可獲良好的保健效果。

依照美國國家癌症學會的建議，人體每日所需纖維質為20~30公克。為達到此目標，每人每天所吃的食物中，應包括1份高纖維穀類食物、3份全麥麵包、4份新鮮蔬菜和2份高纖維新鮮水果。 ■

5. 香蕉是食鹽剋星

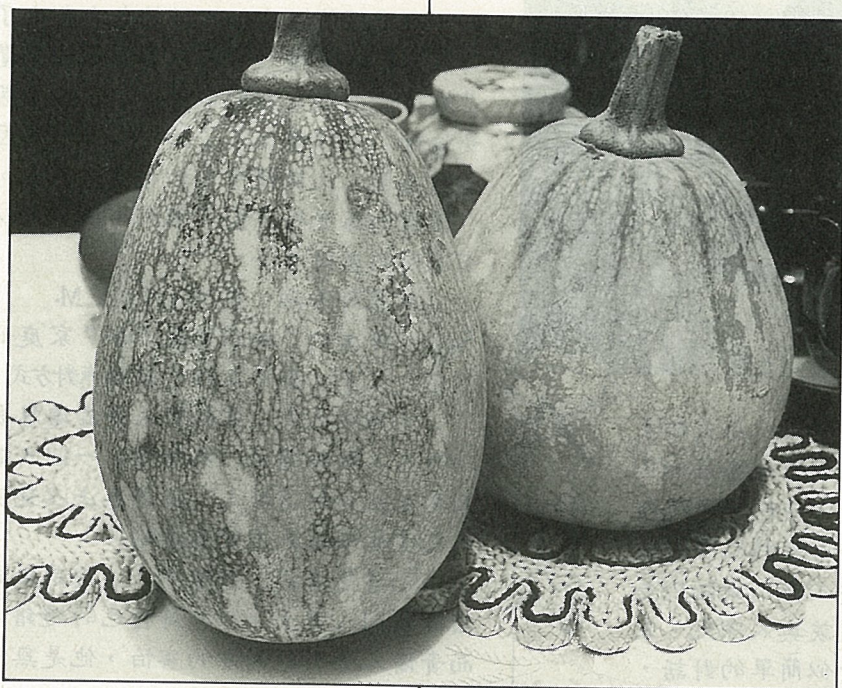
如眾所週知，對鈉敏感的人，他的血壓會因鈉的影響而升高。而近代科學家更發現鈉更可能是損傷動脈，增加膽固醇和造成中風和心臟病的罪魁禍首。（鈉是食鹽的主要成分）。

明尼蘇達大學醫學院的醫學教授陶拔博士，從動物實驗中，發現高鹽飲食即使不引起高血壓，也會促使動物的動脈受損，死亡率增高。

另外，陶拔博士還指出，鉀有對抗鈉的作用。他發現食用高鉀飲食的老鼠與食用一般飲食的老鼠作比較，前者動脈血管壁內所積存的膽固醇和血清膽固醇都有降低現象。而在追蹤研究中，陶拔博士把老鼠分成兩組，給第一組食用高鹽飲食，第二組食用高鹽、高鉀飲食，結果是添加鉀的（第二組）老鼠得高血壓或中風的比率都較少，腦和腎動脈的損傷也較輕，死亡率也較低。

如果這項發現被證實對人類有相同的效果，那麼少吃含鈉多的食物，多吃含鉀豐富的食物如香蕉等，就可使許多人免受中風和心臟病的侵襲了（甚至也包括那些攝食過鹹而血壓不會增高者）。

含鉀高的食物，除香蕉外，尚有杏子、酪梨、洋芋、菠菜、凝態酵母乳、棗子、橘子、葡萄柚汁、雞肉、脫脂奶、胡蘿蔔、番茄和梅子等。 ■



南瓜富含胡蘿蔔素
(阿郎/攝)



“醬”出名門 傳統好滋味

花生大/麵筋Q/筋味十足

統一花生麵筋花生大、麵筋Q筋味十足，越嚼越有勁。佐餐點心，清嚐品味，統一花生麵筋讓您胃口大開。



統一花生麵筋

敬請愛用姊妹品：

統一醬油、天然醬油、油膏、辣椒醬、香辣瓜、蒜香露、花瓜、蔞苦瓜、蔞瓜、脆瓜、麵筋等。



創造健康的尖端食品

統一企業

台南縣永康鄉鹽行中正路301號
電話：(062)532121(30線)