

多吃列克汀 抗癌

蔬果專輯主要內容：

1. 蔬果專家王禮陽先生
教你如何選購當令蔬果
2. 食品營養專家陳潤卿小姐
教你如何生吃蔬果留住營養
3. 西式沙拉醬與中式醬汁食譜

蔬果的營養價值高，食用蔬果對人體的益處不勝枚舉；亟力推薦天然飲食的董大成博士，特別強調生鮮蔬果中的多糖體與列克汀，可加強人體的免疫效果。蔬菜中的黃豆，含有Daidzin，在中藥材葛根湯中也含此種成分，當感冒、腰酸背痛時，食用黃豆食品包括豆漿，確有療效。又如香菇等菇類及靈芝，也有B-1，3-多糖體的成分，可增加免疫的能力。

每天吃蘋果，不易罹患感冒。就醫學上的觀點而言，這是十分有趣的課題，董教授曾以北醫的學生為義工，每天吃一個蘋果的學生，四、八周後抽血測其免疫力，發現免疫力確會提高。而且，每天喝芭樂鮮果汁，也證實免疫細胞有增加的現象。真是驗證了多吃蔬果可以防癌的說法。

均衡地攝取食物，不僅可補充五大營養素，而且可獲得生藥的成分，提高免疫細胞的數目。雖然血液內的NK-cell自然殺手細胞數目因人而異，但是人人可藉由生食植物性的蔬果類，來達到增加殺手細胞的目的。

其原因在於蔬果類中含有Lectin列克汀成分，這也是目前最被肯定的事實。列克汀與體內免疫關係密切的淋巴球相結合後，可使淋巴球分化，增加其機能而產生不同的作用，即達到免疫的效果。尤其年紀愈大的人，荷爾蒙分泌差，免疫力下降，更要關心自己的健康，多攝取營養豐富的食物。

常見外國人習慣食用生菜沙拉，列克汀不因加熱而變性，愈可見其成效。本期蔬果專輯介紹如何選購蔬果及生吃蔬果的方法，就是著眼於食用新鮮盛產期的當令蔬果，經常改變烹調方式，保證讓您吃得安心、吃得健康、吃得經濟、吃得愉快。