

預防癌症的飲食法

癌症是一種消耗性疾病，病人都會日漸消瘦而無力，又癌細胞會破壞正常細胞，故病人常有發熱及出血等現象。如再經手術或用有毒放射或化學治療，則使身體抵抗力更差，身體更衰弱，因此正確的食物療法愈形重要，尤其預防癌症的飲食方法，更不容忽略。

癌症佔我國十大死亡原因之第一位。癌症這種絕症，並非本世紀才有的疾病。在古埃及就有以象形文字，描述癌的這種記載。而現在通稱的癌症 (carcinoma) 為希臘希伯可拉底所使用，他描述乳癌患者的靜脈會浮出，向四方伸張，有如螃蟹的腳 (cancer)。

在我國的古醫書中早就有癌，岩或巖等字。而『癌』這個字，最早出現在宋 (1174年) 的『衛生寶鑑』。而元代的『丹溪心法』(1484年) 有乳岩這種病症的記載。在明代外科醫生必須參考的『外科正宗』(陳實功著 1617年) 也有『乳岩』的記載。癌症的被發現，不論中外，都以乳癌最早被發現，此與乳癌能從外部診察有關。

事實上，除乳癌外，我國早已發現各種癌症，例如肺癰即現在之肺癌，噎膈翻胃即為胃癌，積聚、癥瘕、崩漏都是指癌症而言。

癌症病因至今尚不很清楚，因此尚無根治的療法。癌症的罹患，起因於人體細胞需不斷的分裂更新。但當體內含有會傷害遺傳基因的物質 (initiator) 存在時，

會使基因突變，而使正常的細胞無法正常分裂而癌化。此時如果有致癌物質存在下 (promoter) 細胞就發展成癌細胞，就會罹患癌症。而使遺傳因子受傷的因子包括飲食、抽煙、輻射線、職業環境等。此時如食用含有致癌物質，如火腿、香腸添加有亞硝鹽，就容易形成亞硝胺的致癌物質，或食用能致癌物質之人工合成化學色素等，就容易得癌症。其他含有黃樟素、棉酚、女性激素、多環芳香煙、黃麴素的食物，同樣容易罹患癌症。

飲食與癌症的關係

飲食是人體獲得熱量及各種營養素的主要來源。過食或不均衡，很容易發生熱量過剩，或某種營養素過多的問題，而罹患癌症。根據調查，攝取的總熱量過多，與某種癌症的發病率有關。例如在男人的直腸癌和白血病；女人的乳癌的發病率增高。例如多吃奶油或牛肉，罹患胃腸道癌和內分泌器官癌的機會增加。

飲食不均衡，導致維生素A的缺乏，就容易罹患肺支氣、喉、膀胱、食道、胃、結腸、直

腸和前列腺的癌症。其他如攝取硒、碘、鉬等不足，也是造成容易得癌症的原因。另外蛋白質攝取過少，可促進癌症的發生。

預防癌症的飲食方法

近年以來逐漸明白，癌症與飲食種類與飲食方法有關。故主要注意下列12種飲食與習慣，即可預防癌症的發生。

第一要避免偏食，均衡攝取身體所需之各種營養。我們每天所食用的食物，有的含有致癌性的成份，或有的被懷疑含有致癌的成份。例如野菜之蕨，發現含有致癌成份。燒焦的魚或肉，也發現含有少量致癌物質。但這些食物並非餐餐食用，常可被我們同時食用蔬菜分解，例如烤魚常滴檸檬汁一起吃，即有預防癌症的功效。根據專家建議，一個星期起碼要吃70種以上的食物，才可達到營養均衡的目的。

第二同樣食品不要重覆的食用，雖然說是同樣食品，並非指每日食用的米飯或麵包。而是食用含有致癌物質的食物不能重覆。例如食用含有致癌物質的蕨或烤焦的魚或肉。最好不要重覆食用。因此不偏食，均衡飲食為飲食最基本的原則。

第三避免過食，自古就知道，吃八分飽是維持健康必備條件，也是預防癌症重要關鍵。例如以老鼠做實驗，任由食用飼料之一組，比飼料食用量限制在60%以下的一組發癌率要高。因此隨時保持胃腸的健康，是預防

癌症最好方法。

第四少喝酒，第五少抽煙，第六適量攝取維生素A，維生素C，維生素E及纖維素。身體缺乏維生素A時，胃腸、膀胱、肺等之黏膜，會發生異常，導致癌症的發生。而維生素C可防止亞硝酸胺的生成，可預防癌症。維生素E，則具有抗氧化的作用，可防止自由基的形成，而可預防癌症。食用含纖維多之食物，可促進排便，並可防止腸內有害細菌的繁殖，故可減少大腸癌的發生。

第七不食過辛辣或過熱的食物，以免傷害食道，或胃，可防止致癌物質引發癌症。**第八避免食用黴菌污染過的食物，**例如花生很容易長黃麴菌，而產生致癌的黃麴毒素。黃麴毒素致癌性很強，祇要微量即可致癌。**第九不要過度曬太陽，**以免皮膚曬受傷而致癌。**第十避免過勞。第十一身體要保持清潔。第十二情緒要避免過度激動，**喜怒無常。因此謹守上述12項生活規則，罹患癌症的機會，可減至最低。

癌症患者之飲食



癌症是一種消耗性疾病，病人都會日漸消瘦而無力。又癌細胞會破壞正常細胞，故病人常有發熱及出血等現象。如再經手術或用有毒放射或化學治療，則使身體抵抗力更差，身體更衰弱。因此中醫認為用下述食療原則，可幫助患者減輕病情或延命。

一、以扶正為主，注重胃氣

癌症患者，由於消耗較大，而且日漸消瘦，臉色缺佳，疲倦無力，易罹患外感染等氣血兩虛的病。因此扶正是癌症飲食的重要原則。即食用具有補脾健胃之食物。可常用大棗、芡實、蓮子之類煮食，以助脾胃。另外蔬菜、水果、蛋、奶等亦能保養胃氣。

二、偏重甘涼，慎用辛燥

癌症常有發熱、出血症狀。飲食以偏重甘涼益陰的食物。例如選用豬牛瘦肉、蛋、乳、魚、蛤及瓜果之類。不能食用烤炸及辛辣的食物。

三、隨其症而選擇食物食用

很多食物例如薏仁、蘆筍、大蒜、蜂王乳、香菇、洋菇、猴頭菇、靈芝、黑木耳、白木耳、菱角、奇異果、胡桃仁、蓮子、

山楂、烏梅、杏仁、牡蠣、茶、柴菜、海帶等都有抗癌作用，可以酌情選食。

減輕癌末期疼痛的中藥

癌細胞增殖以後，會放出癌毒素，而將癌組織的血小板凝集成血栓，而圍繞在癌細胞四週。以致抗癌劑無法作用，而數量愈來愈多，因此會剝落而流入血液。開始轉移至全身，血栓及癌細胞會阻塞各種血管，使全身發生疼痛。雖然注射嗎啡之強烈鎮痛劑亦無法止痛。

又以化學療法治療時，會產生種種副作用，例如白血球的減少，免疫力的降低，體重的減少及疼痛的發生等。在中醫而言，癌症屬於「陳久瘀血症」。因此如服用桂枝茯苓丸可抑制隨癌細胞的生長而形成之血栓，而可緩和疼痛。又桂枝茯苓丸也有抗癌作用。因為桂皮、牡丹皮、芍藥、桃仁等，有免疫賦活作用（亢進巨噬細胞貪食作用），而能抑制癌細胞的增殖。桂皮、芍藥、牡丹皮能預防血栓的形成，即可預防血小板的凝集，而可緩和疼痛，並有延命的效果。

高麗人參有增加白血球的作用（人參糖苷），並能增加紅血球及血小板的數目，而增加血液的氧含量及營養，而增加身體抵抗力，使癌症早日康復。癌症末期服用高麗人參，由於能溶解癌組織週圍的血栓，故也可緩和疼痛。

靈芝的植物鹼能抑制血小板的凝集，故有抗血栓形成之作用。血栓會阻礙血液循環，而引起肩或腰的疼痛。故服用靈芝也可改善癌症末期的疼痛。加上其所含之多醣類，也有活化免疫力的作用，故也有延命的效果。☐