

有機食品向癌說 NO!

癌症的預防和治療是現代人必修的課程，要維持身體的健康，除了適當的運動及充足的休息外，最重要的是要有均衡的飲食習慣和觀念，首先我們必須去瞭解每種食物所含的營養成份，以及對人體生理功能的影響。才能明白為何要食用這項食物；接著要認識自己身體的體質。所謂體質即中醫所稱陰陽、虛實、寒

熱等狀態，因此每個人的體質都是不盡相同的。所以要配合自己本身的體質，來攝取食物才能達到保健的目的。

至於癌症的預防和治療，可提升免疫功能，增強體力做起。以下是一天中的癌症預防基本飲食的有機食譜，提供給各位參考，並且可依您個人的體質善加調整。

◎調理原則：《三少》少油（若必需用油須用良質橄欖油或芝麻油）、少鹽、少糖。《三不》不加味精、不用煎炸、不吃肉。《四多》多纖維、多礦物質、多維生素、多鹼性食物（日常將有機蘋果醋稀釋飲用，可平衡體內酸鹼質，是平日防癌的法寶！）

| 時間 | 餐別 | 食用內容 | 功效 |
|-------|-------------------------------|--|---|
| 7:00 | 小麥草汁 | 原汁 50cc | 排除毒素、促進新陳代謝、供給氧氣 |
| 8:00 | 早餐 利尿食物 (1)+(2) 或(3) | (1)全麥饅頭或全麥麵餅 (2)有機薏仁湯或有機紅豆湯或有機地瓜葉湯 (3)蔓越菊配小紅莓乾 | 有利排毒 |
| 9:30 | 精力湯 | 季節性有機蔬菜+芽菜+海藻+有機堅果+蘋果+胡蘿蔔+回春水打成汁 | 提供必需礦物質、維生素、酵素 |
| 12:00 | 午餐 | (1)黃豆糙米飯或全麥麵條 (2)有機生菜沙拉：三種以上生鮮有機蔬菜+自製沙拉醬 (3)芽菜（自己培育有機苜蓿芽、綠豆芽、黑豆芽等） (4)有機堅果（松子、杏仁果、腰果、南瓜子等） (5)海藻類（海帶、裙帶菜、紫菜、昆布等） (6)有機豆類（豌豆、扁豆、蠶豆、白豆、花豆等） (7)菇類（香菇、金針、草菇、洋菇） (8)湯（味噌湯、蔬菜湯等） | (1)主餐 (2)營養價值高、容易消化吸收 (3)富含活性酵素 (4)提供所需熱量、礦物質 (5)鹼性食品：防癌法寶 (6)提供豐富蛋白質 (7)含有多種抗癌成份 (8)能抗輻射，防止老化 |
| 15:00 | 小麥草汁 | 原汁 50cc | 排除毒素、促進新陳代謝、供給氧氣 |
| 16:30 | 蔬果汁 | 胡蘿蔔、苜蓿芽、番茄、檸檬汁、人體三寶一起打成汁 | 提升免疫功能，並能迅速消化吸收 |
| 18:30 | 晚餐 (1)或(2) | (1)雜糧粥（糙米、天香雜糧...等煮爛） (2)穀類粥（生鮮有機小麥短芽+蘋果+葡萄乾+高粱糖密+回春水打成泥狀） | (1)營養均衡，讓您胃無負擔 (2)粥：容易消化吸收 |
| 20:00 | 水果 | 至少兩種以上 | 提供豐富纖維質 |
| 21:00 | 小麥草汁 | 原汁 50cc | 排除毒素、促進新陳代謝、供給氧氣 |