

3. 茶、咖啡中的單寧酸及咖啡因會阻礙鐵質的吸收，建議少喝市售甜飲料。

1日飲食中如何攝取到15mg鐵？

例如：1碗白飯(200g)+滷牛腱(1兩)+1盤炒紅莧菜(100g)+1碗豆腐味噌湯(豆腐3方格)+飯後水果葡萄13顆

維生素B群不能少

由於維生素B群大部分與熱量代謝有關，青春期的熱量需求增多，因此維生素B群的建議量也提高。所以，與熱量的新陳代謝有關的維生素B群攝取量也應隨之增加，如全穀類、肝臟、酵母、牛奶、瘦肉均含有豐富的維生素B群。

多豆少肉、多蔬果少油脂

青春痘常是青少年煩惱的問題，飲食方面宜：

1. 多吃豆製品，吃適量的肉類，少吃油炸刺激的食物，降低脂肪的攝取，避免動物性脂肪促進皮脂腺的分泌。

2. 國民健康營養調查發現青少年蔬菜水果普遍攝取不足。其實蔬菜、水果含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，可以促進發育、維護健康、增強免疫力，使生理機能正常的運作；膳食纖維可以維持腸道功能正常預防便秘，幫助體內新陳代謝。也可以從中獲取維生素A、維生素C、抗氧化劑，保護皮膚較不易長痘痘。這些都有利於減緩青春痘的產生。

關懷學習

我得了乳癌

文／徐慧茵 全昌堂中醫醫院院長

有二個案例深深刺激我，
要好好思考如何來打這一場發生在我自己身上的仗！

因著家族病史（父系、母系皆有乳癌病例）的關係，使我每年都自動到醫院做乳癌篩檢，同時也抽血做CA-153的檢測；這幾年，它的數值始終在正常範圍內的高臨界值邊緣上。有一天，突然發覺左乳房十點鐘處有一個小硬塊，一陣心驚，遂開始進行檢查。在第三次回診時，確定是乳癌無誤，必須做手術去除腫塊。由於對乳癌的恐懼早已成形，所以當我聽到這個宣判時，心中反而感到一陣輕鬆。

腦海中接著湧現的想法是，我應當如何應對這個疾病呢？我應該如何修正我的生活，以增強身體的抵抗力，來應付西方醫學那種堪稱霸道的治療過程呢？

於是我回想起我的兩個癌症病人的例子。

首先是，因乳癌化學治療導致全身倦怠而向我求診的李媽媽。李媽媽年過70，十餘年前，因為乳癌而進行乳房全切除手術，不過今年乳癌復發，李媽媽心中相當無奈，而身體因化療所造成的痛苦，使得她想尋求中醫的治療。

另一個病人則是郭先生；郭先生無意間發現胸部近乳頭處，有一個小結節，做病理切片後赫然發現，是骨髓癌的細胞。郭先生年方30出頭，一年來因血壓高居不下，西藥越吃越重，所以前來向我求診。服了中藥的補腎藥後，血壓就開始降下來，沒想到卻發現了骨髓癌。不過，當時在他的血液與骨髓中，並未檢查出有癌細胞的存在。西醫認為，雖然未檢查出，但並不表示沒有，必須進行化療以防萬一。然而，當時我卻以為，胸上的結節，應是「正」「邪」（免疫系統與癌細胞）相爭後的結果。

依我「望、聞、問、切」四診合參，郭先生是腎虛患者。腎主骨，骨為造血的場所，故得骨癌，而化療藥物皆傷骨髓，郭先生如何禁得起呢？所以我的建議是不做化療，但每3個月做血液檢查來觀察檢視。

然而郭先生一家人還是決定做化療試看看。在進行到第三療程時，郭先生已經相當虛弱。我給予中藥做輔助療法，強力建議服用RH2（人蔘皂苷），但為時已晚。在做完整個療程後，反而出現癌細胞，身體也虛弱不振。最後進行骨髓移植，雖然移植成功，但郭先生卻與世長辭了。

這二個案例都深深刺激我，要好好思考如何來打這一場發生在我自己身上的仗！