

病人應遵守的飲食原則

很多人不幸罹患癌症之後，就有一些人建議他要改用生機飲食，不要吃肉，理由是肉類是酸性的，人體必須鹼性才健康。

乍聽之下，這個建議似乎是正確的，因此病人便厲行簡單清淡的飲食，結果導至營養不足，身體更加虛弱，再加上化療藥物的摧殘，不幸提早離開人世。

全球已經有很多研究報告及文獻都指出，癌症病人治療當中，必須攝取比平常更多的營養，才能經得起化療或放療的副作用，不能夠施行清淡飲食。

根據多年研究的心得，以及全球一些健康飲食的指南與建議，台灣全我身心靈健康中心提出下列正確健康準則供參考：

勿食或儘量少吃

油炸食物、醃製食物、烘培食品、過度加工及添加物多的食品

健康飲食原則

- 一、凡是「新鮮食材」統統可以食用。
- 二、肉類、魚類、海藻類統統要吃。
- 三、蔬菜可以兼顧五行五色（紅、白、黃、綠、黑）的原則多樣食用。
- 四、水果可以多吃，但是要注意自己體質，若是寒性體質或是腸胃不佳者，空腹喝果汁，容易拉肚子。
- 五、早晨起來不用刻意飲用蔬菜湯、精力湯。會造成胃寒，影響消化道功能。
- 六、治療期間白血球過低者，可以天天煮「牡蠣湯」喝。造血功能低下者可以多食用「紅肉」或是菠菜、紅苜菜等。
- 七、治療期間體力不佳者，要多食用維他命 B 群及蛋白質（胺基酸）。但是一般市售蛋白質粉多添加有香料及其它添加物，有效劑量太低，有時也過甜，真正價值不高。還是直接食用胺基酸較佳。

十種食物可以多吃

美國 TIME 雜誌研究報告推薦：

- 一、蕃茄：減低攝護腺癌、乳癌和腸胃道癌。
- 二、菠菜：預防心臟病、眼底黃斑部退化，改善便秘。
- 三、堅果：預防心血管疾病、抑制心臟病和癌症。
- 四、花椰菜：預防流行性感冒、減少罹患乳癌、直腸癌及胃癌的機率。
- 五、燕麥：降低罹患心血管疾病、有助於糖尿病患控制血糖、改善便秘。
- 六、鮭魚：預防心臟血管疾病、降低膽固醇、類風濕性關節炎。
- 七、大蒜：幫助消化、促進食欲、殺菌。
- 八、綠茶：降低胃癌，食道癌、肝癌及心臟病機率。
- 九、藍莓：保護視力、預防心血管疾病、癌症
- 十、紅酒：減低心血管疾病。