

十種驅疾避癌食物！

美國 TIME 雜誌研究報告推薦的十種最佳食物，讓自己從今天開始吃得聰明、享受既美味又無負擔的飲食吧！

一.蕃茄 減低攝護腺癌、乳癌和腸胃道癌。

含有豐富的蕃茄紅素及抗氧化物質，有生津止渴、解熱、降血壓、預防老人斑等作用。愈紅的蕃茄含越多蕃茄紅素，烹煮過的蕃茄紅素更多，也更容易吸收。

二.菠菜 預防心臟病、眼底黃斑部退化，改善便秘。

菠菜含有維生素葉酸及豐富的鐵質，對於缺鐵性貧血者可多吃。並含有大量的水溶性纖維素，便秘的人應多吃菠菜。孕婦多吃菠菜有利於胎兒大腦神經的發育。腎結石患者可多吃，避免結石生成。

三.堅果 預防心血管疾病、抑制心臟病和癌症。

堅果含豐富抗氧化劑維他命 E，可降低三酸甘油脂，有效控制膽固醇。胡桃，核桃，杏仁、花生都含有鞣花酸，可抑制癌細胞生長；但食用不可過度，否則會引發高尿酸血症及痛風病變。

四.花椰菜 預防流行性感冒；長期食用可減少罹患乳癌、直腸癌及胃癌的機率。

含有豐富的胡蘿蔔素及維他命 C，女性攝取花椰菜，可將乳癌有關之雌激素轉化為良性。青花椰菜所含的多酚抗氧化力可達維生素 C 的 20 倍。綠花椰菜含鉀量高於白花椰菜，腎功能不佳者要少吃。

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。

蘊含豐富的水溶性纖維，有助於降低膽固醇，延緩飯後血糖上升，可降低血壓。燕麥是少數具備抗氧化劑的穀類之一，豐富的纖維和蛋白質很快讓人有飽意，主動減少攝取油膩食品，達到控制體重的目的。但對麩質過敏者要小心食用。

六.鮭魚 預防心臟血管疾病、降低膽固醇、類風濕性關節炎。

鮭魚油脂富含 Omega-3、DHA、EPA，可以保護腦部免於老化，預防老人痴呆症，還可降低膽固醇的合成。另外，鮭魚含有蝦紅素，能清除自由基的能力是 Beta 胡蘿蔔素的 10 倍；維生素 E 的 550 倍，給腦部與中樞神經系統抗氧化益處。

七.大蒜幫助消化、促進食欲；殺菌。

具有極佳防治心血管疾病功能。並可降低膽固醇，具抗菌功能，可阻擋黴菌感染，如香港腳。蒜頭除了含有維生素 B 外，青蒜、蒜苗中都含有多種的維生素 C，是一般蔬菜的二至四倍。但燥熱體質者或患有胃、十二指腸潰瘍、火氣大、便秘、易長青春痘都不宜多吃。

八.綠茶降低胃癌，食道癌、肝癌及心臟病機率。

日本的研究每天喝十杯綠茶，可以降低罹患心臟病之風險，綠茶內含有多種植物性化學物，大量抗氧化劑及維他命 C，綠茶內含兒茶素，有助於抑制新生血管之成長，可抗氧化，能防癌、抑制早期腫瘤的作用。

- 1.女性生理期避免喝綠茶，因茶葉中的鞣酸，會妨礙腸黏膜對鐵質的吸收。
- 2.茶中的咖啡因會引起孕婦心與腎的負荷，易導致妊娠中毒症，也要避免飲用。

九.藍莓保護視力、預防心血管疾病、癌症

藍莓所含的抗氧化劑比任何水果和蔬菜都豐富，也含多種植物營養素，如葉黃素和纖維等，能降低糖尿病發生的機率。此外藍莓也可以對抗因壓力所引起的胃潰瘍之作用。又可維護眼睛的健康、預防視力受損，電腦族可多吃。可酸化尿液，減低尿道發炎。

10.紅酒減低心血管疾病。

紅酒的抗氧化物質可以減少血管硬化的發生，也可增加好的膽固醇及降低血壓，具有保護心臟的作用。建議紅酒每次約 30cc~50cc，過量易引發高血壓、腦中風、脂肪肝。適量喝紅酒，建議女性一天一次，而男性一天不要超過兩次。