

(2006 年 5 月 27 日，臺北護理學院自然醫學學術研討會，台北)

## 癌症的細胞分子營養矯正醫學療法

呂應鐘教授

### ○、前言

連續二十三年來臺灣癌症發生率始終排名十大死亡原因之第一名，意味著現行西醫治療癌症的方法似乎效果不大，在此讓我們來檢討現行西醫治療癌症的方法，不外手術切除、化學治療、放射線治療三種，然而手術無法百分之百切除腫瘤細胞，極易轉移擴散；化療對身體好壞細胞的傷害性很大，副作用頗大，通常都將病人治療得更加虛弱；放療也會有很多副作用，也是無法徹底控制腫瘤。由於此種西醫通行的三種方法無法根治癌症，很多病人遂失掉信心，另行尋找替代及輔助療法，此種病人離開西醫治療路線的行為，也不能全怪病人盲目無知。但話說回來，難道西醫迄今無法解決癌症治療的困境？

事實上在這五年來，本人研究「營養醫學」，除了有效地將自己的腫瘤完全消除外，也使自己更加健康與年輕。更因出版四冊抗癌書籍，很多癌症或非癌症病人看到我的書紛紛來找我，運用營養醫學的方法協助他們，能夠全然相信的病人除非是找我當時已經是四期 B 的病人外，幾乎百分之九十五的癌症病人都能夠存活且回復健康。

### 一、營養醫學不是食品營養學

「營養醫學」的英文是 Nutraceutical，這個字是結合「Nutrition 營養」和「Pharmaceutical 藥物」而成的新字，於 1989 由 Stephen DeFelice 博士首創，他當時認為美國市面上「機能性食品 (functional foods)」與「膳食補充品 (dietary supplements)」一大堆，這些產品只能提供最基礎的營養來源而已，大眾實在沒辦法選擇，於是用 nutraceutical 這個字來做產品區隔，依字面應譯為「營養藥物」，也就是說用無害的高單位天然營養品來取代有害的藥物。

DeFelice 博士本身是醫師，也是美國醫學創新基金會主席 (Foundation for Innovation in Medicine, FIM)，他的定義是這樣的：「Nutraceutical 是取自食物或食物的一部份，能提供醫學或健康好處，包括疾病的預防與治療。」我們可以清楚地看出就是用食物取代藥物的方法，也就是「食療就是醫療」的古老傳統概念，不過，萃取層次等級要比一般食療高很多。

市面上維他命、礦物質、草本商品、植物萃取品、胺基酸、酵素商品等營養食品或健康食品很多，卻都是一般膳食補充品 (dietary supplements) 等級，全是低劑量的補充品而已，這些產品無法稱得上營養醫學等級。易言之「營養醫學」是效果更高的營養機能性食品，可以做到預防或治療疾病的要求。

美國華盛頓大學醫學院認定真正的營養醫學產品不僅要符合膳食補充品的品質，更進一步必須能做到預防及治療疾病，於是稱之為「臨床營養學 (Clinical Nutrition)」，也

在大學裏開授此課。美國政府也訂定「營養醫學研究與教育法案 (Nutraceutical Research and Education Act, NREA)」,包括創立營養醫學委員會 (Nutraceutical Commission, NUCOM) 來進行營養醫學補充品的查核與認可,以及營養醫學研究計畫,特別是針對臨床研究。

由於這些理論具有學術背景,非常符合我講學理的個性,所以,一開始就對營養醫學情有獨鍾,再經過多年研究,以及協助各式病人健康的實證,知道這條路是對的。然而臺灣的各個醫學院的營養課只有一學分而且還是選修的,可見醫師們對營養學的認知相當不足,更不用談營養醫學。而一般人更是不瞭解營養醫學是什麼。

營養醫學是從 1989 年以後才有的新學問,做為疾病治療的營養醫學補充品必須符合下列五個條件:

- 一、安全:所用的原料一定來自蔬果等食物,制程必須符合 cGMP,工廠也要經美國政府有機認證通過,每年審核發證一次。不可以是化學合成的。
- 二、有效:營養醫學補充品一定要符合能夠預防及(或)治療疾病的條件,不是平常的營養補充品。
- 三、複方:不能是單方製品,必須是如同中草藥的複方,而且要用生物科技萃取,不是光磨成粉而已,也要講究成分間的相互協同作用。
- 四、依據:絕對要有學術論文的研究,而且經過美國醫院臨床使用,或是擺在醫院藥局架子上,供醫師做處方。
- 五、配方:必須視病人身體狀況做食用建議,同樣疾病的人因為病人體質和其他身體狀況不同,必須視個人狀況量身做配方。

市售一般營養食品種類極多,卻都沒有講究配方,甚至有的只是單方成分,而大多數維他命製品都是「化學合成」的,所以市售營養補充劑無法達到營養醫學的要求。

## 二、癌症病人更需要足夠的營養

營養學的研究發現當營養素缺乏時,確實會產生疾病,如缺乏維生素 B 會導致口角炎。如果再加上嗜酒、抽煙,更是增加罹病的機會。營養素存在於各類食物中,如:從奶類可獲得蛋白質、鈣質,而蔬菜類則提供維生素及礦物質。因此,癌症病人需要比一般健康的人攝取更正確的營養,以避免身體虛弱以及更有修補受傷組織及增加免疫系統的能力。

中華民國癌症醫學會理事長謝瑞坤表示,營養不良、體重減輕對癌症患者很不利,門診中有患者一下子減輕 20 公斤,雖然發現時還是第二期,卻無法好好治療。估計 10% 的癌症患者,沒有得到好的營養支援,不是補的過量,就是吃的太少,有些人誤以為攝取營養素會讓腫瘤越長越大,不吃可以餓死癌細胞,其實腫瘤主要是消耗身體組織,自己不補充營養,只有消瘦的更快,甚至可能因此被迫停止治療。臨床就發現,臥床、體力不好的患者接受化療的程度比較差。謝瑞坤又說:「體重減輕的患者,接受化療的程度、緩解情況、以及存活率,都只有體重正常患者的一半,因此一定要隨時注意營養狀況。」

從許多醫學文獻上得知,營養攝取的「均衡」與「完整」是維持免疫力的最重要因素,因此可以說要增進免疫力,攝取「足夠」與「多樣」的營養是最重要的第一步。營

養攝取完全充足，免疫功能才能正常。營養不良的人，淋巴細胞染色體會異常增加，它們的活性就會降低，無法抵抗入侵的病原。

世界銀行於 2006 年 3 月 2 日發表一份報告，指出「營養不良是今日的黑死病」，然而，僅有少數的政府用嚴肅的態度處理這項危機。這份報告指出，營養不良造成這些貧窮國家每年的經濟生產力減少 3%。同時，由於營養不良，造成罹患致命疾病的愛滋病和瘧疾的患者，生命更加脆弱。該銀行人類發展副主席薩比波說：「目前，全球兒童的死亡，有超過半數是營養不良造成的，除了過去的黑死病，其死亡比例超過任何一種傳染病。」他又說：「因腹瀉和瘧疾等普通疾病死亡的兒童當中，近百分之六十若不是營養不良，最後都可望獲得痊癒。」

醫學已知免疫系統衰弱的最大原因是「營養不良」及「營養不均衡」，這會使肺臟和消化道黏膜變薄，抗體減少，增加病原體入侵成功的機率。因此營養不均衡的人不但容易感冒，也容易腹瀉，而且腹瀉又更加重了營養不良的情形，導致惡性循環，身體虛弱下去。

一般人以為自己三餐都吃了，甚至認為午晚餐都吃三碗飯，營養應該很夠了。其實不然。臺北榮總癌病中心林宜賢醫師于 2006 年 3 月 14 日的中國時報撰文指出，根據統計，各種癌症病患，有三至九成營養不良，頭頸癌與上消化道癌最嚴重。醫學上已經瞭解，營養不良會增加住院天數，減低治療效益，並增加病人死亡率，因此充足營養可說是癌症治療基礎。

他又說：「家屬常會強迫癌症患者飲食清淡，甚至進行生機飲食，殊不知這樣反而會害了病患。大家都怕吃太好會使腫瘤壯大，其實腫瘤就像黑金集團，生存能力很強，可分泌生長因數促進自己生長，並促使鄰近血管新生以供給生長所需養分，想用節食方法把腫瘤餓死，現實上不可行，自己一定會先垮掉。健康的人平日飲食清淡很好，但癌症患者正值虛弱之際，實不宜過度限制飲食，以免傷害健康。事實上，雞鴨魚肉都可吃，只要吃得下就好，多一分本錢，就多一分戰勝癌症的希望！」

「總之，癌症病人還是應該維持充足營養，最好的方式就是維持發病前的飲食與作息，想吃什麼就吃，喜歡吃什麼就多吃一點，吃下去就是本錢。得了癌症，最重要是養好身體，與醫師充分討論，勇敢面對適合自己的治療，才是最高明決定。」

五年來，我發現很多醫生進步了，從以前只知叫病人照三餐吃就好了，進步到要多攝取營養。不過醫生還有不足的所在，就是沒有實際指導病人如何維持充足的營養，病人及家屬還是不知怎麼做？因此以自己五年來的營養醫學研究經驗以及幫助上千位病人的實證，深知只有「營養醫學」具有深厚學術基礎，才是真正能夠有效幫助病人完全克服腫瘤的方法。

### 三、癌症的營養醫學療法

以下列出十種常見癌症的營養醫學配方學理及劑量。在此要特別交待，若是自行到市面上購買同類名稱營養品，必須注意一定要純天然的，絕對不可以食用化學合成的。若是購買不同品牌的，也要注意它們的原料、劑量及成分有所不同，是否能夠發揮協同作用？而且各人的體質不同，它們產生的效果也不同。也要注意其劑量是否足夠。

## 肺癌

- 1、麥苗粉：主要作用是在有效排除體內各種化學藥物等污染物，淨化細胞，強化肝臟功能。含大麥苗粉、小麥苗粉、燕麥、綠茶、螺旋藻、海藻等多種海陸綠色植物精華的「複方」鹼性食品最佳，能夠調整飲食中攝取肉食過多造成的酸性體質，而其制程必須是冷凍乾燥萃取的（若是買到直接將麥苗乾燥磨粉的商品，劑量極低）。每日建議量 15-40 克。
- 2、益菌：最好是含有嗜乳酸桿菌、嗜溫性鏈球菌、雙叉桿菌、保加利亞乳酸桿菌、龍根菌等多種益菌，另外再含完整的種維生素 B 群，可加強乳酸菌的功能，並維持其活性，能夠排除壞菌，改善消化道機能，增進腸胃吸收效果，讓營養醫學補充品受到充分的吸收。每日建議量 15-30 克。
- 3、有機硒（Selenium）酵母：極多研究已經證實身體缺硒是癌症發生的主要原因，所以必須大量補充不易從食物中獲取的硒。但必須是「有機型式」的硒酵母，不可攝取無機型態的硒元素，方能讓腫瘤細胞自動凋零式死亡（Apoptosis），並維持體內麩氨基硫超氧酵素（GSH）的活性，調節生理機能，促進新陳代謝，是治療腫瘤最需要的營養醫學補充品。每日建議量 1200-1800 微克。
- 4、多醣體三帖類複方：能夠含冬蟲夏草、靈芝、雲芝、椎茸、舞茸、苜蓿芽等多重複合式草本植物精華，促進新陳代謝、調節生理機能，調節免疫機能，也是治療腫瘤時不可或缺的營養醫學補充品。每日建議量有機鍺 900-1800 毫克，若是極為嚴重癌症病人，甚至可以高達每日 5000 毫克。
- 5、天然輔酵素 CoQ10：最近極多 CoQ10 保養品出現，能夠保持細胞活力，迅速增強體力，減少疲勞感，促進新陳代謝，治療腫瘤最重要的學理是腫瘤怕氧氣，CoQ10 可以提高細胞對氧氣的利用率，產生不利腫瘤存活的环境。每日天然輔酵素建議量 270-360 毫克。
- 6、大蒜精：極多研究已經證實大蒜是抗癌極佳食物，能夠促進食欲，幫助消化，提振精神，減少疲勞感，更是體內環保的清道夫，也可以清除血管阻塞。最好是使用低溫濃縮方法，保留大蒜中主要活性成份「蒜素」（Allicin）。每日 Allicin 建議量 18000 微克。
- 7、複合抗氧化劑：結合多重抗氧化精華如維生素 A、C、E、硒酵母、綠茶、葡萄籽、十字花科蔬果濃縮以及檸檬生物黃城素，是最強力的複合天然抗氧化營養素，若能夠特別添加鋅、鈣等礦物質，能夠產生相輔相乘效果。每日建議量以維生素 C1000 毫克計算需達 3000-4000 毫克。

## 肝癌

- 1、麥苗粉：每日建議量 15-30 克。
- 2、腸道益菌：每日建議量 15-30 克。
- 3、有機硒酵母：每日建議量 1200-1800 微克。
- 4、多醣體三帖類複方：每日建議量 900-1800 毫克。
- 5、天然輔酵素 Q10：每日建議量 270-360 毫克。

- 6、大蒜精：蒜素（Allicin）每日建議量 18000 微克。
- 7、護肝營養素：含維生素 A、C、E、B 群，以及朝鮮薊、甜菜、蒲公英根、荷蘭芹等十多種蔬果萃取的植物素（phytochemical）最佳，具抗癌、抗氧化、降膽固醇的功效，並能增強肝臟功能，減少疲勞感，亦能使糞便軟化易於排出。每日建議量 3-6 粒。
- 8、天然維生素 B 群：不可為單方維生素 B，必須是完整維生素 B 複方，不能是一般市售化學合成品。能夠增進體力，促進新陳代謝，增生紅血球，維護口腔健康。其中的葉酸可以修補細胞 P53 基因的斷裂，降低癌症發生率。每日建議量為 RDA（營養素建議攝取量）之 400-600%。若是晚上睡眠不佳者，下午 4 時以後勿食用。

## 大腸直腸癌

- 1、益菌：每日建議量 30 克。
- 2、硒酵母：每日建議量 600-1800 微克。
- 3、多醣體三帖類複方：每日建議量 1200-1800 毫克。
- 4、天然輔酵素 Q10：每日建議量 270-360 毫克。
- 5、複合抗氧化劑：每日建議量 4-6 粒。
- 6、綜合維生素礦物質：原料來源絕對要天然的（不可添加任何食用色素），最好是含有 12 種維生素、10 種礦物質、5 種抗氧化植物素，並添加肌醇和膽鹼的綜合製品才能發揮最佳協同作用，迅速補充身體所消耗或流失的養份，協調神經和肝臟生理機能。每日建議量 3-4 粒。
- 7、維生素 E：純天然胚芽萃取的 d- $\alpha$ -tocopherol 型態為佳，不可為石油提煉的 dl- $\alpha$ -tocopherol 型態，含有多種複合生育醇 d- $\alpha$ 、d- $\beta$ 、d- $\gamma$ 、d- $\delta$  更佳。能夠強化細胞膜，清除游離基，具有調節免疫力及抗氧化的能力，也能延緩老化，保護心臟及皮膚。每日建議量 1200-1600IU。

## 乳癌

- 1、麥苗粉：每日建議量 15-30 克。
- 2、益菌：每日建議量 15-30 克。
- 3、有機硒酵母：每日建議量 1200-1800 微克。
- 4、多醣體三帖類複方：每日建議量 900-1200 毫克。
- 5、天然輔酵素 Q10：每日建議量 270-360 毫克。
- 6、複合抗氧化劑：每日建議量 4-6 粒。
- 7、天然維生素 B 群：每日建議量為 RDA（營養素建議攝取量）之 400-600%。
- 8、植物性鈣：含葡萄糖酸鈣、檸檬酸鈣等植物鈣為主，加點碳酸鈣、鎂、維生素 D3 的最佳，人體吸收率到達 85% 以上。市售大多是動物性甲殼質之類的碳酸鈣商品，人體吸收率只有 15%。鈣除了可以改善一般熟知的骨質疏鬆症，也可以舒緩腰酸背痛，更可以有效改善經痛，調整心律，調整血壓，舒緩神經，幫助睡眠等多種功能。建議量晚餐後 900 毫克，睡前 900 毫克。

## 胃癌

- 1、益菌：每日建議量 15-30 克。
- 2、有機硒酵母：每日建議量 1200-1800 微克。
- 3、多醣體三帖類複方：每日建議量 900-1200 毫克。
- 4、天然輔酵素 Q10：每日建議量 270-360 毫克。
- 5、複合抗氧化劑：每日建議量 4-6 粒。
- 6、綜合維生素礦物質：每日建議量 3-4 粒。
- 7、天然維生素 B 群：每日建議量為 RDA（營養素建議攝取量）之 400-600%。
- 8、消化酵素：含木瓜汁濃縮、鳳梨汁濃縮、檸檬生物黃城素等多種植物素，以及多重人體所需消化酵素如胃液素、胰酵素、乳糖酵素、脂肪分解酵素、木瓜酵素、鳳梨酵素的最佳。能協助分解蛋白質、碳水化合物、脂肪，改善脹氣打嗝，解除消化不良現象。每日建議量 3-6 粒。

### **口腔癌**

- 1、麥苗粉：每日建議量 15-30 克。
- 2、益菌：每日建議量 15-30 克。
- 3、有機硒酵母：每日建議量 1200-1800 微克。
- 4、多醣體三帖類複方：每日建議量 900-1500 毫克。
- 5、天然輔酵素 Q10：每日建議量 270-360 毫克。
- 6、天然維生素 B 群：每日建議量為 RDA（營養素建議攝取量）之 400-600%。
- 7、複合抗氧化劑：每日建議量 3-6 粒。
- 8、綜合維生素礦物質：每日建議量 3-4 粒。
- 9、維生素 C：取自維生素 C 含量最豐富的西印度櫻桃、玫瑰花子、覆盆子、芸香素、等天然營養精華，含有天然蔬果中的檸檬生物類黃酮（Citrus Bioflavonoid），能調節生理機能、保護身體健康，幫助黏膜修護。每日建議量 2000-4000 毫克。

### **子宮頸癌**

- 1、麥苗粉：每日建議量 15-30 克。
- 2、益菌：每日建議量 15-30 克。
- 3、有機硒酵母：每日建議量 1200-2400 微克。
- 4、多醣體三帖類複方：每日建議量 900-1200 毫克。
- 5、天然輔酵素 Q10：每日建議量 270-360 毫克。
- 6、天然維生素 B 群：每日建議量為 RDA（營養素建議攝取量）之 400-600%。
- 7、複合抗氧化劑：每日建議量 3-6 粒。
- 8、綜合維生素礦物質：每日建議量 3-4 粒。

### **攝護腺癌**

- 1、麥苗粉：每日建議量 15-30 克。
- 2、有機硒酵母：每日建議量 1200-2400 微克。
- 3、多醣體三帖類複方：每日建議量 900-1500 毫克。
- 4、天然輔酵素 Q10：每日建議量 270-360 毫克。

- 5、天然維生素 B 群：每日建議量為 RDA（營養素建議攝取量）之 400-600%。
- 6、植物性鈣：晚餐後 900 毫克，睡前 900 毫克。
- 7、細胞活力酵素：含過氧化物歧化酵素（SOD）、觸酶（Catalase）及多種植物素，能深入細胞清除游離基，屬酵素型抗氧化劑，可預防退化性疾病，對於異常發炎、損傷、污染等能夠提供快速解毒及修補作用。每日建議量 200 毫克 SOD。

### 食道癌

- 1、益菌：每日建議量 15-30 克。
- 2、有機硒酵母：每日建議量 1200-1800 微克。
- 3、多醣體三帖類複方：每日建議量 900-1500 毫克。
- 4、天然輔酵素 Q10：每日建議量 270-360 毫克。
- 5、複合抗氧化劑：每日建議量 3-6 粒。
- 6、綜合維生素礦物質：每日建議量 3 粒。
- 7、維生素 E：每日建議量 1200IU。
- 8、含鐵劑的營養粉：一般市售的鐵劑是化學合成的「硫化鐵」，不易吸收，胃會不舒服，排黑便。必須是植物性「磷酸鐵」能夠完全吸收，不排黑便，才符合營養醫學需求。每日建議量 15 公克。
- 9、綜合營養素：含有 30 種維生素與礦物質，以蛋白質為基底，能迅速補充營養，增進吸收，增強體力。每日建議量 15 公克。
- 10、月見草油：含  $\omega$ -6 必需脂肪酸及 9.5%  $\gamma$ -次亞油，能夠協助調節血壓、血管舒張、血液凝結、脂肪分解，並能抑制發炎。每日建議量 3000 毫克。

### 胰臟癌

- 1、麥苗粉：每日建議量為 30 克。
- 2、有機硒酵母：每日建議量 1200-1800 微克。
- 3、多醣體三帖類複方：每日建議量 900-1500 毫克。
- 4、天然輔酵素 Q10：每日建議量 270-360 毫克。
- 5、綜合維生素礦物質：每日建議量 6 粒。
- 6、細胞活力酵素：每日建議量 4-6 粒。
- 7、月見草油：每日建議量 3000 毫克。
- 8、複合抗氧化劑：每日建議量 6 粒。
- 9、天然維生素 B 群：每日建議量為 RDA（營養素建議攝取量）之 400-600%。

## 四、全然的健康

經過多年和病人互動經驗中，體認到要「身體健康」事實上是非常簡單，只要能夠採用「營養醫學」就能使人人獲得基本的身體健康。若是重症，除了西醫的治療以外，能夠再加上營養醫學療法，雙管齊下必能讓病人回復最佳健康狀態。因為 1989 年 Dr. Stephen DeFelice 定義 Nutraceutical 的條件就是：「安全、有效、有學術根據，科學複方，量身配方。」

而從 1994 年起美國國會制定的衛生法案文字已經不用「food(食物)」而改用「nutrition supplement (營養補充品)」，充分表明過去建議從食物中攝取營養的觀念是過時的，必須加入營養品，人類已經無法從食物中攝取足夠的營養，所以才會疾病叢生。

所以現代人疾病多，疾病年齡層下降，都是「營養不良」惹的禍，並非營養過剩。因為營養不良會導致：「肌肉量減少→食物獲取量降低→體能降低→免疫功能下降→身體抵抗力差→罹患疾病」。因此要身體不生病，必須營養充足；要克服疾病，必須依賴無害的營養醫學。

不過，聯合國世界衛生組織（WHO）于 1958 年定義「健康是指生理、心理及社會適應三個方面全部良好的一種狀況(well-being)，而不僅僅是指沒有生病或者體質健壯。」所以，身體運用營養醫學獲得健康之外，還要講究心靈的健康，能夠做到身心靈全然的健康方為圓滿的人生。