

每天五蔬果 癌症遠離你!

2007-07-26 華視新聞／俞仲慈報導

癌症一直名列國人十大死因前三名，其實吃得健康就能避免罹癌，美國專家建議，每天至少要吃五份不同的蔬菜水果。來到超級市場，各種蔬菜水果琳瑯滿目，消費者要如何吃的健康，專家建議大家要從顏色著手。

所謂的「植化素」是存在植物裡頭的一種天然抗氧化劑，具有預防疾病的功能，例如 BETA 胡蘿蔔素和番茄紅素都可以避免細胞受損。不過科學界目前還沒有辦法鎖定哪種特定的植物，具有明確的預防效果。

不過研究顯示，不同顏色的蔬果，對人體健康具有不同的功效。例如多吃菠菜，萵苣等綠色蔬菜可以保護視力，提高免疫力。至於紅色的草莓，櫻桃和番茄則有於提高心臟和大腦的功能。另外像黃色和橘色蔬果，例如葡萄柚，香瓜，南瓜，胡蘿蔔等，對於提高免疫系統，有很大的幫助。還有多吃藍莓，黑莓和葡萄等紫色蔬果，不僅可以遠離癌細胞的威脅，還可以增強記憶力。

我們的做法：從「五行→五方→五色→五臟」的關係來攝取蔬果就對了。
水（北方：黑色→腎臟）木耳、黑芝麻、香菇、芋頭、茄子、牛蒡、黑莓、葡萄
木（東方：青色→肝臟）青椒、蘆筍、綠花椰菜、高麗菜、青江菜、菠菜、油菜
火（南方：紅色→心臟）番茄、紅椒、胡蘿蔔、櫻桃、紫洋蔥、草莓、櫻桃
土（中央：黃色→脾臟）地瓜、南瓜、馬鈴薯、洋蔥、玉米、香瓜、木瓜
金（西方：白色→肺臟）白蘿蔔、豆芽菜、山藥、蓮藕、金針菇
每天最少依五行攝取其中一種蔬果以上，就能夠比較健康。

從營養支持到營養醫療

成大醫院營養醫療小組高愛文醫師執筆／成大醫院公共事務室公布
出處 http://140.116.253.119/nckm/new_news_01.asp?nid=1471

營養不良是困頓時期常見的問題，但自從經濟情況改善後，營養不良幾乎很少被提及。到底營養不良在現今的經濟及醫療環境下是否仍存在呢？事實上，有很多的研究發現，約有 30-40% 的住院患者存在著營養不良的情況，而腸胃外科及腫瘤科的病患更高達 50-60%，這些營養不良的患者高達八成在住院期間其營養狀況更加惡化。

本院住院患者的營養不良篩檢也發現高達 3 成的患者有營養不良的情況。而針對大腸直腸癌患者的篩檢則有高達 7 成 3 的患者有此問題，其中有嚴重營養不良者高達 26%。究其原因，除了疾病本身的問題之外，醫護人員的忽視，及患者和家屬的觀念更是重要的原因。

對醫護人員而言，學習如何診斷疾病、如何治療疾病、如何手術或用藥，是最重要的課題；營養問題不管是在學生學習階段或是到了臨床實際行醫時期，都沒有受到很大的重視，甚至常常被忽略。

營養在患者康復的過程中扮演非常重要的輔助角色，營養不良的患者不只合併症及死亡率增高，感染率、住院天數及醫療花費也明顯地增加。所以，所有的醫護人員及患

者都應體認到營養問題在疾病的治療上占有重要地位，並應避免營養問題造成良好的治療最後卻失敗或產生合併症。

而營養在疾病治療上的角色最近幾年也有的很大的轉變，從營養支持（nutritional support）轉而成為具有治療（medical nutrition therapy）的角色。藥理營養及免疫營養（pharmaconutrition and immunonutrition）標誌著營養在疾病治療上的重要應用。

成大醫院從 1990 年開始設立營養小組負責全院患者的營養照護，1993 年又獨立出腸道營養小組專責管灌患者的照護。1996 年改成立靜脈暨腸道營養醫療委員會做為全院營養照護相關的政策擬定及推行。

為了因應日益複雜的病患營養問題及提升患者營養照護的品質，2005 年在委員會下設立營養醫療小組，專責接受各科的營養照會及監測處理全院患者的營養相關問題。隨著營養醫療在疾病治療上逐漸受到重視，其重要性和地位與院內感染控制中心相當，所以在 2006 年 7 月將營養醫療小組直屬院長。

在小組成立一週年且恰逢小組及委員會聯合辦公室成立之際，特別感謝院方對營養醫療的重視。在這一年內，委員會及小組除了使院內營養照護品質提升外，還主辦或協辦了很多院內、院外，及台灣靜脈暨腸道營養醫學會的繼續教育與重要會議，並於國內及國外相關會議發表演講及研究論文。所有小組成員的努力有目共睹。在此感謝過去及現在的委員及成員對院內營養照護所付出的心力，更期待醫院持續地大力支持營養醫療照護，讓整體醫療品質更為提升。

成大醫院這一篇公布文章，正符合《健康博士 Dr. Health》中心推動多年的基因營養醫學（nutragenomics/orthomolecular medicine）觀念與高劑量天然營養治療的做法。〈基因營養醫學〉就是〈藥理營養學〉，期望所有已經體驗基因營養醫學產品的朋友能夠瞭解《健康博士 Dr. Health》的前瞻性與正確性，並向社會大眾宣導成大醫院這一個新的做法，驗證我們的方法是對的，以確保大家的健康。

一日最佳喝水行程表

每人每天必需喝 2,000 以上的水，一定要空腹喝水，不要邊吃邊喝，也不是口渴才喝水，而且應該慢慢喝、小口小口喝，身體較容易吸收水分，不要一下子猛灌。也不要常喝冰水，對腸胃會有刺激。大量流汗後才能補充運動飲料，含太多鈉離子，會帶給腎臟負擔。

- 1.早上起床：是喝水最佳時機，可使腸胃甦醒、增加蠕動、預防便秘。起床後一定要喝約 500cc。
- 2.早餐後 2 小時：喝約 500cc 的水，不要一口氣喝掉，慢慢喝、一口一口喝。
- 3.中餐前 30 分鐘：喝約 500cc 的水，不要一口氣喝掉，慢慢喝、一口一口喝。
- 4.午飯後 1 小時：喝 500cc 的水，不要一口氣喝掉，慢慢喝、一口一口喝。
- 5.晚餐前 30 分鐘：一樣要喝 500cc 的水。