

均衡營養 少量多餐 癌症病人飲食原則

【中國時報／陳旻芊／台北報導】2008.02.28

根據衛生署公布國人十大死因排行榜，惡性腫瘤連續 25 年成為十大死因榜首。平均 13 分 50 秒就有 1 人因癌症病逝。台北醫學大學附設醫院家醫科蘇千田醫師呼籲民眾，重視飲食與養成良好生活習慣，才是健康防癌的祕訣。

蘇千田醫師指出，美國國家癌症研究所曾有研究顯示，罹患癌症的機會大小，取決於人體吃下去的食物，**只要養成健康飲食習慣，可減少癌症的發生機率**。癌症和遺傳、體質、環境因素相關，在本身基因遺傳無從選擇下，可以從改善食物做起。

罹患癌症的病人要怎麼吃？由於癌症飲食需要均衡營養，營養狀況好，病人才度過手術、化療和放療的體力耗損。由於有些腫瘤會讓患者對食物味道的感覺改變，當食物不對味，食慾也會降低。營養師梁藝宥表示，不同的情況可用不同的飲食方法來改善。

例如：癌症患者手術後由於組織需要進行修護及會有放、化療後引起的食慾不振問題，飲食可採用少量多餐，不妨選擇體積小且蛋白質與熱量較高食物，如蛋、牛奶、肉類和酌量選擇黃豆相關製品，避免高膽固醇如內臟類、豬腳及動物性油脂如豬油等食物。

放射線治療及頭頸癌患者，因容易引起口乾及吞嚥困難，口乾時可在用餐時搭配流質食物如：果汁、湯類等，並保持漱口的習慣。吞嚥困難時可使用勾芡、果凍粉、蒟蒻粉、洋菜膠或者打成糊狀的飲食方式。有口腔潰爛患者，可採用少量多餐、質地較軟、無刺激性的食物，也可熬些如排骨湯、雞湯等一起配合食用。

至於吃素的癌症病人，由於長期素食較易缺乏蛋白質、維生素 B12、維生素 D、鐵、鋅、鈣，容易導致延緩修補治療所造成組織損傷、增加副作用的產生及抵抗力下降，飲食可選擇蛋奶類、穀類、豆類、堅果類、酵母、小麥胚芽、深綠色及帶暗紅的蔬菜、南瓜、燕麥皮、黑芝麻等。

醫師的建議是正確的，又說「**只要養成健康飲食習慣，可減少癌症的發生機率**」也是對的。不過，問題是現代人大多是外食族，想要養成健康飲食習慣，相當困難，所以，癌症的發生率越來越高。另外，美國國會研究報告早就指出，光是依靠三餐的自然食物絕對無法攝取到一天所需的營養，必須依賴營養補充品來補足。所以要健康必須要有此觀念，而更重要的是要補充「**正確**」的純天然營養品，不是化學合成的營養品。

腫瘤缺氧長更快 促癌惡化轉移

【中國時報 朱立群／台北報導】2008.03.07

人類癌症研究大突破！人類缺氧會死，但陽明大學與台北榮總研究證實，癌細胞缺氧不但不會死，還會繼續生長，導致癌症惡化、細胞轉移，顛覆「空氣」是生物體生長必須養分的定律。研究結果日前登上《自然》系列期刊的《自然細胞生物學》(Nature Cell Biology)，引起國際矚目。

《自然細胞生物學》在細胞生物領域排名第五，榮陽團隊的研究首次證明癌細胞轉移與基因調控有關係。論文第一作者、陽明臨床醫學研究所助理教授楊慕華表示，研究

證實缺氧狀態會「活化」控制癌細胞移轉基因「TWIST」，首次印證學界長久以來的猜測。

頭頸癌、乳癌、肺癌 表現相同

再者，陽明、北榮團隊也證實，最早啟動的癌細胞移轉基因「HIF-1 α 」也會調控後續「TWIST」與「Snail」移轉基因的活化。據了解，研究始於2005年，二年內，以癌細胞窒息、小鼠體內癌細胞移轉、癌症病人腫瘤切片三個分項實驗，終於產生「缺氧導致癌細胞移轉」的驚人發現。

楊慕華進一步表示，當研究團隊把頭頸癌、乳癌、肺癌的癌細胞株放進「缺氧培養箱」，再用1%氧氣濃度悶24小時後觀察發現，缺氧會活化TWIST表現。而到了第二階段，研究團隊把HIF-1 α 打入小鼠尾巴。研究主持人陽明生化所教授吳國瑞表示，四周以後，在小鼠肺部發現明顯有癌細胞轉移的現象，染色後也首次發現，HIF-1 α 誘發出TWIST與Snail移轉基因。

有三移轉基因者 癌轉機會九倍

「這是破天荒的發現！」楊慕華表示，分析147位頭頸癌、肺癌、乳癌病人腫瘤切片，「HIF-1 α +TWIST+Snail」三個基因導致腫瘤移轉的機會，是缺乏上述基因病例的9倍。對此，楊慕華表示，相較於其它癌症，頭頸癌腫瘤常是局部增生，癌細胞新生太快，導致有些癌細胞搶不到氧氣；但腫瘤缺氧愈長愈快，因而引起研究團隊注意。

第一作者楊慕華是本土博士，全部研究在陽明與榮總完成，堪稱國內少見本土基礎與臨床醫學攜手研究成功案例。

這個研究證實了我們為癌症病友做基因營養醫學配方時，必須加入「輔酵素Q10」的道理，因為它能提高血液中的氧氣利用率，增加帶氧量，腫瘤因為缺氧會長得快，若是遇到多氧，腫瘤就會奄奄一息。所以，輔酵素Q10是很好用的東西，因為「氧氣」與「營養素」是我們健康的基石，任何人都可以隨時補充的。不過，全世界以日本日清公司的Q10是最好的，其它廠牌的原料就比較差。然而日清公司的Q10原料又有分20%、30%、40%……99%不同等級，品質不同，價格也不同。大家不要以為市面上很多的Q10產品都是一樣，絕對不一樣。

天天五蔬果，癌症遠離我

2008-03-21 彰化基督教醫療合作醫院---員生醫院

近年來行政院衛生署及台灣癌症基金會不斷推廣「每日飲食指南」，鼓勵成人每天3碟蔬菜，至少一碟是深綠色或黃綠色蔬菜，一碟蔬菜為100gm(約3兩)，所以每個人一天要吃300克(約半斤)的蔬菜；每天2份水果，如小蘋果一個為一份、葡萄10個為一份、荔枝5個為一份，一天2份。

一餐中除了一碟青菜外，也可藉由半葷素菜中肉類及蔬菜的比例調整來增加蔬菜的攝取。如竹筍炒肉絲或青椒牛肉，減少豬肉或牛肉的，增加筍子或青椒的份量。

有些人會認為吃蔬菜很麻煩而已水果取代，雖然水果與蔬菜的營養素相近，但所含的種類卻是完全不同的，加上水果比蔬菜多了果糖，所以熱量也較高，因此不要偏重哪一種類，而是要兩種都吃。

蔬果不足代表纖維不夠。若食物太精緻，如白米、白土司、果汁及蔬菜吃的少等等，纖維就會少，使腸蠕動降低而產生便秘。便秘雖不會有立即的危險，但也會帶來許多不適：腹脹、腹痛、口臭、痔瘡等，還可能產生憩室病，嚴重導致大腸癌。由於排便不順，使腸內壓力改變產生憩室空間，也會改變腸道菌叢而分解膽鹽成為致癌物；又加上便秘延長了毒素與腸道接觸的時間，日子久了很容易發生腸道病變。

相信在均衡飲食的原則下，大家都能遠離慢性疾病，健康、快樂、長壽。

這個說法，理論上是對的，但是一般人經常做不到天天五蔬果。有什麼方法攝取足夠的每日蔬果營養素？只要食用「BioNew 天然蔬果維他命」一天 1-2 粒就可以了。

市售有機品 近六成無認證

2007-01-17

也因為擔心吃到化學添加物，很多人願意花大錢購買有機產品，不過消基會抽驗發現，市售的有機產品，高達八成都沒有標示認證標章，而且價錢比一般商品，貴了六倍！

用這些有機水果，打一杯活力果汁，既美味、又養生，但這真的是天然、沒有農藥的有機水果嗎？

消基會抽查市面上的有機產品，發現許多有機產品，都沒有身分證。不只沒有認證標示，不管是德國的小麥、紐西蘭的玉米粒、美國的納豆果汁，還是日本的即溶咖啡，這些舶來品，只要標上「有機」兩字，價格水漲船高，但針對這些國外有機產品，國內卻沒有認證機制。

農委會雖然訂出【優良產品驗證制度】，但要兩年後才會正式開罰，在這段空窗期，只能提醒消費者，認清農委會核可的認證標章，為自己的健康把關。

本中心時常提醒大眾「台灣沒有有機環境」，不要被市面上商店招牌「有機」兩字吸引了，這一則消基會、農委會的新聞再度告訴我們進口的號稱有機的東西，其實是沒有保障的。

另類療法凌駕主流醫學？醫師籲學界重視

2007-06-06 中國時報／劉怡伶報導

根據國科會委託成大醫院家醫科黃盈翔醫師所做的調查分析，在近千位的老人之中，有七成五曾在過去一年之中使用過另類療法，其中又以「吃維他命」最多，平均每月花 2000 元，甚至高達 6000 元；調查顯示，高教育程度、中產階級，有慢性疼痛的人較常使用輔助及另類療法，這種現象也給江湖郎中有了「上下其手」的空間。

黃盈翔表示，就因為另類療法市場大，成為當今主流醫學體系外的保健系統，民間傳統草藥逐漸被保健食品取代，消費族群不只限於中下階層，反而在高社經地位者之間流行，給了江湖郎中有炒作市場的空間，因此學界及醫界有必要儘早因應。

未來是自然醫學興盛的世紀，但也會造成市場混亂，有識之士必須要慎重選擇，否則浪費了錢事小，弄壞身體事大。