

每日一杯花椰菜汁 抗癌成功

中國時報 2008/07/22

英國《每日郵報》廿一日報導，英國一位七十九歲老翁罹患膀胱癌，醫生認為病況嚴重，但他每天早上喝下花椰菜汁之後，據稱癌細胞已停止擴散，健康狀況趨良。這項經驗也使花椰菜確實對人體有益的說法再度受到肯定。

衛司曼(Ray Wiseman)五年前被診斷出罹患膀胱癌，醫生對病情不表樂觀。但衛司曼的太太瓊安聽從友人的建議：深綠色蔬菜具有療效，於是將花椰菜打成汁，再搭配些許蘋果及胡蘿蔔調味。衛司曼每天喝一杯，持續一陣子後，他回醫院做檢查發現癌細胞已停止擴散，意味著他有更多機會抗癌成功。

癌細胞的停止擴散讓衛司曼夫婦感到開心，衛司曼說：「我相信這對我的健康有幫助！」瓊安則說：「喝花椰菜汁可助癌症病患的狀況好轉！希望對其他癌患者有助益。」

衛司曼夫婦所使用食材配方也獲得「英國癌症研究中心」(Cancer Research UK)的科學家青睞，要進一步研究。

花椰菜的潛在抗癌功效早已受到許多注意，根據二〇〇六年《英國癌症期刊》的報導，花椰菜及甘藍菜裡皆有天然化學物質，有助修復細胞內的DNA，可能阻止其轉化為惡性腫瘤細胞。

「英國食品研究所」(Institute of Food Research)的專家也發現，男性每日食用花椰菜，會改變攝護腺中的基因活動模式，可能有助降低罹患攝護腺癌的風險。

也有研究提到，花椰菜富含維他命C及能提高人類免疫系統效能、抵抗疾病，烹煮方式會影響其功能，汆燙降低內含的抗癌物質，蒸煮及微波則不會。

我在2001年9月出版《我的腫瘤不見了》一書中第193頁、205頁提到「青花椰菜」是健康蔬菜，並在217頁說：

「我提到多吃青花椰菜，因為它的防癌功效長久以來一直受到學界的肯定，而且青花椰菜的熱量低、纖維多、富含維生素C和A，最重要的是還含有稱之為引堞甲醇的超強抗癌物。過去有許多研究證明青花椰菜對於腸癌、乳癌等有良好的預防效果，這都歸功於它的抗氧化組合。而美國癌症學會所資助的一個研究也發現，青花椰菜對於膀胱癌的預防成效也頗佳。」

自己在學校餐廳，也是每天午餐一定要吃青花椰菜，厲行多年了。所以，在2008年7月看到這一則「新聞」，實在不能算是新聞。

一天蔬果營養用喝的？還是吃新鮮才能保健康

2008-07-17 新聞資料來源：佛教慈濟綜合醫院大林院區

市售的蔬果汁不斷推陳出新來刺激消費，通常除了強調好喝，更指能補充每天對蔬果的需求。但您如果真的藉此來取代吃蔬菜水果，那可不是聰明的選擇。

營養師說，就算是標榜不加糖、100%的原汁，但仍有業者會添加香精、香料來增添口味，而蔬果的營養素、纖維也會在加工的過程中被破壞，所以建議大家，還是新鮮的最好。

大家吃得愈來愈精緻，但可不表示吃得健康。根據衛生署進行的國人營養調查，發現各個年齡層都有蔬菜、水果攝取不夠的問題。而這可是造成慢性病的重要原因，不能不留心。現在許多人耳熟能詳的「天天五蔬果」，也就是一天要吃五份蔬菜水果的概念是來自於美國，自從 1997 年開始推動，美國在五年後每十萬人口的癌症發生率下降 0.7%，死亡率也降了 0.5%，也可見正確的攝取蔬果對我們的健康可是好處多多。

天天五蔬果到底該怎麼吃呢？大林慈濟醫院營養師張桂華表示，就是每天至少要吃三份蔬菜和兩份水果，其中至少有一份是深綠色或深黃色的蔬菜。一份的量是 100 公克，煮熟後大約是半個飯碗的量。水果一份則大概是一個拳頭，也可以用裝滿一個飯碗來算，隨著顏色的不同，水果的營養成分也各不相同，建議大家可以多變化，也可以增加吃的樂趣。

張桂華指出，蔬果中含有豐富的維生素、礦物質，可以防止老化；而其中的膳食纖維除了能降低血中膽固醇、促進腸胃蠕動防止便秘，更可以稀釋有害物質的濃度、降低有害物質的吸收，藉以降低癌細胞形成的危險。此外，醫學研究發現許多植物性化學成分有抗癌效果，像是胡蘿蔔中的胡蘿蔔素、番茄中的茄紅素、花椰菜中的蘿蔔硫素，而被稱為是新世紀的維他命。

為了讓自己更健康、生活有品質，得要趕緊來力行每天五蔬果。至於要如何做到呢？張桂華建議，在水果的攝取方面，每天三餐中可以選擇兩餐搭配水果，或是以水果來取代吃餅乾與零食；當季盛產的蔬果營養素最高、農藥殘留也較少，應該多選用，不過記得太甜的水果要吃少一些，以免讓自己發胖。

在蔬菜方面，張桂華說，記住有紅(如紅蘿蔔)、黃(如黃色甜椒)、綠(如花椰菜)、黑(如海帶)、白(如茭白筍)五色，盡可能每種顏色都吃。早餐時可選有蔬果的三明治或漢堡，吃自助餐或合菜時選有蔬菜做為配菜的主菜，或是配素菜的半葷素及全素菜。吃宴席時則多吃配菜、少吃些肉，並以水果來取代甜點。

市售果汁過甜，絕對不能多喝。這是有理念的人都知道的。
但是「每日五蔬果」，對忙碌的上班族來講，如何做到？很多營養師的理論是對的，但他們沒有考量現實情況，如果大家做不到，這個理論有何用？
我也是外食族，平常都是學校餐廳打發的，根本無法做到足夠的五蔬果，所以，我就用最便捷的方法——吞食一顆全天然蔬果綜合維他命。不是就解決蔬果問題了？
當然我每天還額外食用抗氧化劑、B群、高C、麥苗、益菌、魚油、胺基酸、等一大堆全身細胞各自需要的營養品，以確保所有細胞安康。
最後一段提到五種顏色蔬菜，這也是我自己每天夾菜時考量的，建議大家奉行「紅、黃、青、白、黑」五色蔬菜，這是老祖宗的智慧。

綜合維他命 應列健康食品？

今年六月間，各媒體都在報導建議維他命改列為食品。藥事品質改革協會發起人余萬能說，他贊成綜合性維他命應改列成健康食品，但單方和高劑量維他命，仍應定位為藥品，才能替民眾健康把關。

曾擔任衛生署藥政處副處長的余萬能說，有些人生病是因缺乏營養，維他命可彌補

現代人營養不均衡，多數維他命在美國開架式超市販賣，主要是該國民眾守法，會遵照指示服用，綜合性維他命在台灣，若改列為健康食品，將有助讓民眾買到較便宜的維他命。

不過，余萬能建議，綜合維他命列為健康食品，須經過衛生署事先審核，例如宣稱療效，且需做確實標示，這樣才能保護假的維他命氾濫。

至於單方及高劑量維他命，余萬能指出，像維他命 A、D、E、K 都是脂溶性，會累積在人體內，或高劑量維他命對身體影響較大，都有必要由專業藥事人員諮詢，因此維持原來的藥品管理較恰當。

這一則新聞，想必關心健康的人都看到，輿論似乎都偏向贊同維他命改為食品。但是，大家沒有注意到更為重要的一則新聞，5月23日中國時報報導，「衛生署食品衛生處長鄭慧文昨天閃電辭職。引爆點是署長林芳郁、副署長宋晏仁廿一日到任第一天，宋晏仁與鄭慧文就綜合維他命改列食品交換意見。鄭慧文反對把維他命改列食品，宋晏仁則認為會忽略民眾需求，兩人甚至吵起架來，氣氛數度火爆。衛生署官員表示，早在衛生署藥政處宣布將預告綜合維他命改列食品的第一時間，食品衛生處就持不同立場。鄭慧文更多次強調，他不認為綜合維他命市場價格會因改列食品而降價；而且台灣與美國民情不同，開放維他命將導致假貨橫行，民眾更易吃出問題。宋晏仁先是指責鄭太堅持己見，接著又說出：『你不關心民眾』、『無法反映民意』等重話。」

我支持鄭慧文博士的嚴守專業，嚴厲遣責宋晏仁博士拋棄專業只看民意的施政思考。這樣的副署長，我們不要也罷。如果施政只看民意，那麼我們來號召全民，來個不交健保費的民意調查及民意發聲，保證全民都會贊同，那麼，宋晏仁要不要「反映民意」而贊同呢？只會看民意而不講專業的副署長，可以下台吧！

何況，成分不是純天然而是化學合成的維他命如何稱為食品？到時，絕對是假貨橫行，吃虧上當的仍然是老百姓。

吃出肝臟的活力

PChome 康健電子報 2008/7/21

美國臨床營養博士布藍德（Jeffery Brand）建議這樣吃，可以吃出肝臟的活力，20天就會感受到身體的變化：

- ◎第一階段：多補充抗氧化的食物，除了維生素 C、E、B 群高的食物，還有植物生化素如多酚、花青素、胡蘿蔔素等。
- ◎第二階段：要多吃強化解毒能力的植物營養素，即蘿蔔硫素（sulforaphane），十字花科如花椰菜、甘藍菜、白菜含量最豐富。

除了提升肝臟能力外，也不該給肝臟負擔。所以不要攝取酒精等帶給肝臟負擔的食物，與控制高脂肪、高糖的食物。同時，也要勤快運動。

「多吃抗氧化食物」及「強化解毒能力的營養素」，因此，每日起碼補充「勁漾 365」「麥苗 101」「維生素 B+C」各 1-2 粒就能做到了，多麼方便呀。