

生機健康食品非萬靈藥，打破癌症患者的迷思

新聞資料來源：臺北市立聯合醫院

癌症治療患者常常因為聽信偏方與迷信坊間各種健康食品補給品，忽略健康均衡飲食重要性。

常見偏頗性輔助醫療觀念包括：各種中藥補品、全素食飲食、不吃肉與過量高纖維食物。造成治療病程中，身體體力恢復緩慢，甚至耽誤病情的狀況，唯有正確用藥觀念與合理營養補充，才是身體復原之道。

蘇小姐 30 歲，乳癌第二期患者，右乳房全切除並右腋下淋巴廓清術、放射線治療合併化學治療後，如今持續服用 Tamoxifen，指關節、肘關節持續疼痛。

她採全素食並堅持生機飲食，大量服用坊間各式健康食品作為主要營養來源，體重持續上不來並緩慢降低，至今 BMI 約在 15 到 16 之間，血紅素在 8 左右。放療期間常常因為免疫力低下，不得不中斷住院治療數次，以致效果不彰，如今面色依舊蒼白，藥物性落髮後體力恢復緩慢，常需請假居家休息。

臺北市立聯合醫院中醫院區中醫科醫師林恭儀表示，癌症患者在手術前、中、後常常容易發生厭食、營養異常流失、體重減輕、免疫功能失常、肌肉質量驟然下降，更嚴重者並且有惡病質體質狀態出現。於化放療其間營養狀況不佳情形直接衝擊著醫療上治療效果。

林恭儀指出，據統計約 3/4 癌症患者在診斷過程中就已經發生營養不良情形，且有臨床統計約百分之二十患者因為營養不良造成生理代謝失衡，而非死於癌症本身；因此維持身體正常生理代謝功能、持續與穩定免疫能力和良好生活品質，是持續健康治療最大目的。

再度有醫生道出生機飲食不利癌症治療，又提出自行購買市面上很多健康食品的方法也不正確。再度證明我們提倡的「針對個人病況做正確基因營養諮詢配方」的方法才是可靠的。

補充正確營養，有助健康四力發展

09/26 台北醫學大學附設醫院

不少孩子為了符合父母期望，每天下課還來不及吃晚飯就要趕場上補習班，但調查卻顯示，學童營養攝取狀況其實會影響學業表現，學業成績 70 分以下學童有 53.8% 每週至少一次以速食當晚餐，而且肥胖比例更高達 32%，遠高於整體學童平均 14.8% 的肥胖比例。

臺北醫學大學附設醫院營養室蘇秀悅主任公布一項針對北中南國小三到六年級學童的營養調查中發現，超過五成(50.7%)學童的晚餐在包括五穀根莖類、蛋魚肉豆類、蔬菜和水果四大類食物的攝取完全不合格，其中尤其以蔬菜和水果攝取不足的比例最高，有 79.5% 學童平均每天晚餐攝取不足一碗蔬菜，而 71.0% 學童每天晚上攝取不足一碗水果。至於完全符合標準的學童，則只有 0.6%，換句話說，幾乎每個學童都有營養不均衡的問題！

營養攝取影響學業表現，70 分以下學童 3 成太肥胖，2 成沒有天天吃早餐。從營養攝取與學業表現的關連性分析，蘇秀悅表示，平均學業成績不到 70 分的孩子有 32% 屬於肥胖，且高達五成以上每週超過一天用速食當晚餐，可見飲食攝取不良，除了會影響身體健康，也會對學業表現也有影響。

蘇秀悅主任建議，學齡兒童在這階段應特別注意營養成分如：蛋白質、維生素及微量元素(如：錳、鋅、鎂)的攝取。若因為家長忙碌無法好好為孩童準備豐富的營養食物、或孩子本身有乳糖不耐症、過敏等先天體質問題，無法自食物中獲取所需營養素，父母可以透過兒童保健食品來對症下藥，在三餐外選擇適當的營養補給品，如：鷄精、鈣片、維他命 C 等營養補給品為兒童補充營養，替健康打好基礎，未來才會有良好發展。

臺北醫學大學建議補充營養素，以提高四力：

- 一、智力：DHA、蛋白質、維生素 B 群、鐵質。
- 二、視力：DHA、維生素 A、β 胡蘿蔔素。
- 三、生長力：蛋白質、維生素 B 群、鈣質、鐵質、微量元素(錳,鋅,鎂)，
- 四、免疫力：維生素 C、微量元素(錳,鋅,鎂)、β 胡蘿蔔素。

從小孩開始就要正確補充營養，也是我們一向提倡的理論，這一篇報導點出了重視兒童營養的重要性。在 BioNew 的產品中，可以給兒童攝取魚油（每日 1-3 粒）、天然蔬果綜合維他命（每日 1-2 粒）、天然蔬果鈣（每日 2-4 粒）、高 C500（每日 2-6 粒），就能夠讓兒童長得很好。

預防骨質疏鬆症不是多吃高鈣食物就可以

根據美國醫學單位統計，美國六十五歲以上的婦女，每四人中有一人已喪失百分之五十的骨骼密度。台灣雖然迄今未有精確統計資料，但骨頭退化的年齡層已明顯愈來愈降低，二十歲~三十歲常見腰酸背痛；四十歲~五十歲就出現五十肩、下背痛；六十歲以上則彎腰駝背，舉步維艱。

骨質疏鬆症已成為現代人揮之不去的夢魘，尤其是更年期後的婦女，骨骼中礦物質的流失速度更為驚人，隨之而來的就是長期背痛、動輒骨折、個子愈來愈矮、背愈來愈駝，這時脆弱的脊椎已無法支撐身體的重量，內部器官因受擠壓而失去正常運作功能，以致百病叢生。

骨質疏鬆的主要原因是鈣質流失，而喝汽水、可樂（含「磷」很高）、吃垃圾食物、過量的鹽也是致病因素。醫師通常會告訴病人，預防骨質疏鬆，須從補充鈣質、適度運動、多曬太陽、控制飲食著手。對於鈣質的補充，很多報章雜誌都大力鼓吹每天喝三大杯牛奶，更誇張的，有些還建議小孩把牛奶當開水喝。

牛奶不是「鈣」高尚的食品，乳品消耗量愈高的國家，骨質疏鬆症的罹患率愈高。美國出版的《新世紀飲食》一書中，作者約翰羅彬斯廣泛蒐集資料，發現美國、芬蘭、瑞典及英國人骨質疏鬆最普遍，而落後貧窮的非洲班圖人婦女，每天只攝取 350mg 的鈣，她們平均生九個孩子，每個小孩餵母乳二年，卻從來沒有缺鈣的現象。

現在的醫學界已漸漸證明，攝取的蛋白質愈多，流失的鈣也愈多。牛奶、酸乳酪、奶酪等製品，蛋白質含量很高，所以，當您猛吃這類食品，一心想補充鈣質時，殊不知

這些食物所含的高量蛋白質正毫不留情地把鈣驅逐出境。

一九八四年八月的美國《醫學論壇》刊登一篇美國人骨骼密度研究報告，指出素食者的骨骼比一般人強壯很多。美國密西根州立大學也做過類似研究，發現美國 65 歲以上的人：男性素食者平均骨質損失 3%，肉食者損失 7%。女性素食者平均骨質損失 18%，肉食者損失 35%。

為什麼這樣？因為肉食者平均攝取的蛋白質比素食者高很多。這些實證，可見預防骨質疏鬆症的第一要務，不是多吃高鈣食物，而是少吃高蛋白質食物。

牛奶的含鈣量有多少？從下表來看，100h 的牛奶含鈣 110mg，而同重量的黑芝麻，含鈣量達牛奶的 18 倍，海帶芽是 12 倍，苜蓿芽 3 倍，黑豆、芥蘭、莧菜、紫菜、豆皮等，鈣含量也比牛奶多得多。

常見食物中鈣的含量：毫克／100 克

黑芝麻 2000	小魚乾 1700	蝦米 1438	羊西菜 1400	海帶芽 1300
昆布 1100	黑海帶 1170	苔類 885	紫菜 850	紅藻 567
洋菜 567	豆枝 543	白芝麻 440	吻仔魚 349	金針 340
苜蓿芽 333	九層塔 320	海菜 311	莧菜 300	豆皮 280
木耳 270	黑豆 260	杏仁 234	芥蘭菜 230	黃豆 216
榛果 209	米糠 200	大豆粉 199	無花果 196	胡桃 186
蛤 156	番薯菜 153	五香豆干 143	燕麥片 142	枸杞 134
麥糠 123	葵花子 120	原味優酪乳 120	乾蓮子 114	牛奶 110

市售飲料含糖過高 侵蝕健康

中時電子報 2008-07-19／黃天如／台北報導

飲料中常一併存在的咖啡因、反式脂肪酸等成份，會讓小朋友焦躁、易怒、過敏及增加心血管疾病的罹患率。

董氏基金會調查市售近 300 種飲料發現，多數看似健康的乳品、豆漿類或蔬果汁，其實含糖量都高得嚇人！以最近藝人陶子廣告強力放送的 1 款含果粒果汁為例，其果汁含量不但只有 10%，內含糖量更相當 11 顆方糖，要跑 170 層樓才能消耗得掉。

董氏營養組主任許惠玉表示，近 5 成台灣兒童每天攝取 1 杯以上的含糖飲料，換算平均每日經含糖飲料攝取糖量 36 公克，熱量高達 144 大卡，攝取量高居世界第 2 位，僅次於以色列。

不要小看這些「甜蜜蜜」的飲料，醫學研究證實，發育中的孩子攝取過多的糖會導致蛀牙、肥胖、過動；另含糖飲料中常一併存在的咖啡因、香料與色素、反式脂肪酸等成份，還會讓小朋友焦躁、易怒、過敏，以及增加心血管疾病的罹患機率。

夜間喝杯水，遠離心腦血管梗塞

據統計，腦血栓絕大部分是清晨起床時被發現的，醫學專家指出，可能是夜間缺乏飲水所致。

體內缺水會使血液黏稠度增加，血液過度黏稠、濃縮，容易導致血栓形成，誘發腦

血管和心血管疾病的發生。有些老年人夜間睡了一覺醒來時，感到口幹舌燥，也是由於夜間未及時補充水分，致使血液黏稠而引起的。

據報道，日本某大學的研究人員對男性老人進行分組研究，一組半夜起來喝 250 毫升白開水，另一組一覺睡到天亮，夜間不飲水，然後分別測定他們的血液濃度。結果發現，喝水的一組血液濃度明顯降低，發生缺血性中風和心肌梗死的危險隨之下降。

由於老年人口渴中樞對缺水的反應不靈敏，所以，老年人應做到“不渴時也常喝水”。除了白天主動飲水外，夜間也應喝上一杯白開水，使血液稀釋，降低血液黏稠度，減少中風和心肌梗死的發病率。

瓶裝水遇高溫致癌？

中國時報／徐韻翔報導

網路流傳，放置車上的瓶裝水，車廂內高溫會導致塑膠瓶起變化，污染水質，飲用後會致癌，特別是乳癌；對此，林口長庚醫院臨床毒物科主任林杰樑表示，德國的相關研究確實發現，塑膠瓶遇熱會釋放出「傷害細胞染色體」的物質「銻」，但是否致癌，還有待進一步研究。為了健康，醫師建議，塑膠瓶飲品應該放置陰涼處，如果是瓶子與外界接觸溫度超過 40 度、有塑膠味的產品，就不要飲用。

「如果真會對染色體造成傷害，對於身體來說還是比較不好，所以保特瓶的水還是應該放在陰涼處，不要放在太陽光下直射，或是高溫旁邊，預防塑膠瓶可能產生傷害染色體的有毒物。」

此外，他也提醒，有些家長會將礦泉水瓶加個背帶，就給小孩當水壺用，如果又將熱水裝進膠瓶裡，也可能受到影響，細胞染色體受傷害之後，學理上如果細胞嚴重突變與異常，會引起畸形胎與癌症的風險，在還沒證實確實會致癌前，民眾如果擔心，就能避則避，遇到長期遭受高溫「曬」過的瓶裝水，發揮用途拿來澆花與洗車等，會比喝進人體好。

人體急劇衰老期是 50--59 歲

血液循環對人體健康有重大影響，因為身體的器官組織均需要充裕的養分與足夠的氧才能正常運作，一旦血液循環差，器官組織得不到適當的補給，自然會功能下降。

根據研究，30~40 歲下降一坡，40~49 歲再下降一坡，50 ~ 59 歲會有明顯的退化表現，通常 50 歲以上的人容易感覺體力大不如前，容易勞累。如果 50~59 歲還自認寶刀未老，未能及時調整工作或生活、飲食方式，那麼到了 60~69 歲所有病號便紛紛出籠。

據臨床統計，大部分的人在 45 歲前都是非常健康的。60~69 歲是各種疾病發病的高峰期，如高血壓、糖尿病、動脈硬化、冠心病、白內障、慢性支氣管炎及癌症等疾病，最容易在這個年齡層發生。但在 70 歲之後，身體又將趨於正常，衰老現象趨於平緩。換句話說，如果 50~59 歲能善加保養，降低身體機能老化程度，有助避開 60~69 歲的疾病危險期。到了 70 之後仍可以真正健康有活力地享受「人生七十才開始」的生活，且延年益壽。