

讓癌細胞睡著的食物

美國癌症中心以 "Is Cancer Curable?" (癌症是否能治癒?)為題，研究癌細胞生長動力學。由於癌症最令人害怕的就是 metastasis (轉移)。原生癌並不會讓病人死亡，然而一旦癌細胞轉移，它們在其它組織器官內的興風作浪就讓病人逐漸 (或是很快速) 的走向死亡。但是，為什麼有些癌細胞已轉移的病人卻未繼續惡化?

日本曾解剖研究了幾十位無病痛往生的 90-103 歲老人，發現他們每一位體內都有不少的癌細胞。但是，為什麼他們的癌細胞沒有造成身體的病痛?

癌症中心的戴博士和幾位癌症研究學者發現，癌細胞在活躍一段時間後會進入「休眠期」，休眠一段時間後又再度活躍，興風作浪。「休眠期」越長，病人能存活的時間就越長，甚至不發生令人害怕的「轉移」。

醫學界積極的在研究拖延癌細胞「休眠期」的方法，<有效預防細胞癌化>提到的幾種天然物可藉由控制癌細胞內訊息傳導(signal transduction)的路徑來讓癌細胞進入「休眠期」，請大家多吃含有這些有效成份的食物，讓身體內蠢蠢欲動的癌細胞多多睡覺。

1. 咖哩 (抗癌成份是「薑黃素」)
2. 辣椒 (抗癌成份是「辣椒素」)
3. 薑 (抗癌成份是「薑油」)
4. 綠茶 (抗癌成份是「兒茶素」)
5. 大豆 (抗癌成份是「異黃酮」)
6. 蕃茄 (抗癌成份是「茄紅素」)
7. 葡萄 (抗癌成份是「白藜蘆醇」)
8. 大蒜 (抗癌成份是「硫化物」)
9. 高麗菜 (抗癌成份是「吲哚」)
10. 花椰菜 (抗癌成份是「硫化物」)

慢步行不能大幅改善健康，快步走才是好方法

英國廣播公司 (BBC)報導，加拿大亞伯達大學研究人員把「步行一萬步」健身計劃，以及激烈程度適中的傳統運動計畫做比較，結果發現，參加適中強度運動者的健康改善程度明顯大於步行一萬步者。於是他們在「美國運動醫學會」會議上指出，柔和的運動並不足以改善人體健康。

主持這項研究的維琪·哈伯博士說：「與偶而加強運動強度的計劃相比，只靠步行或從事其他歸為低強度的活動，並不能為身體健康帶來重大的裨益。」

他們針對隨意步行一萬步與較為激烈的運動計畫來做研究，所謂較為激烈的運動是指在運動結束後，運動者還能輕鬆地說一、兩句話。兩項計劃都為期六個月，消耗的熱量也相同，共有 128 人參與這項研究。

最後研究人員再測量參與者血壓和最大攝氧量 (肺活量的一項測量指標)，以評估運動的健身功效。結果他們發現，6 個月後，步行計劃參加者最大攝氧量平均增加 4%，而適中強度運動組增加達 10%。其他整體健康指標，如：空腹血糖值和血脂水平都不受兩種運動影響。

哈伯博士說：「我們擔心的是，人們可能以為最重要的是每天總共步行多少步，而不注意步行的速度和力度。」她說，步行一萬步的確能讓人們活動，也是開始運動的好方法，但是，要運動有效，得增加一點強度，或有些氣喘的感覺，所以每天走一萬步時，不妨有 200 到 400 步是快步走。

燒開水除氯需知

水燒開了，很多人進入廚房，第一個動作是打開蓋子繼續煮 3、5 分鐘，希望源源不絕的水蒸氣，能把水裡頭的氯給帶走。

但新光醫院腎臟科醫師江守山說，這樣做會使得致癌物三鹵甲烷揮發在空氣中，引發腎癌、膀胱癌，更會讓孕婦流產、早產或生下畸形兒，提醒民眾，除非打開排油煙機，否則煮開水掀鍋蓋還是少做為妙。他解釋，三鹵甲烷吃進去對人體危害不大，因為腸胃吸收力不強，但若由肺部吸入則危險性就增高許多。像熱水瓶上的「除氯」設計，千萬別再使用，將三鹵甲烷吸入肺部，遠比喝下肚子還糟糕。

江醫師說，不論用的、洗的，日常生活中一定會接觸到自來水，自來水因加氯消毒便產生三鹵甲烷，不僅具有肝毒性、腎毒性及致癌性，除了自來水的飲用外，燒開水、洗澡、游泳以及任何東西都有可能進入人體中，長期下來將導致膀胱癌等病變，或者孕婦流產、畸胎。

江守山說，三鹵甲烷會隨著溫度增加而大量蒸發，因此燒開水或煮湯時，他都建議應該打開排油煙機，減少吸入過量毒氣的機會，此外，他也提醒，若在豪雨或颱風過後，自來水中的氯氣會特別重，洗澡的時間也不要過久。

醫師建議，除非在自來水加熱前，用活性碳先把氯去除，否則加熱之後就必打開排油煙機；在浴室洗澡，也要縮短時間注意通風，才能把罹癌風險降到最低。

六大健康物質 日日補充 健康加分

蕭千祐（長庚技術學院營養學講師）

現代人工作繁忙，很多人早餐不吃，而即使吃早餐，也都以簡單的澱粉類食物和飲料為主。平日三餐外食，容易攝取到加工食物和調味料，這些物質反而增加肝腎負擔，因而使身體常處在惡性循環的健康危機中。以下提供六種必須即時補充的健康物質：

●必須胺基酸：

胺基酸是人體架構非常重要的物質，對於頭髮、皮膚、器官的建造和修補、維持體重、控制血壓都扮演關鍵性的角色。對於隨便解決早餐的現代人來說，勢必一大早就缺乏胺基酸，而必須胺基酸無法由身體自行合成，因此一大早就應攝取足夠的必須胺基酸，才能滿足身體各部位的基本需求。

●有益菌：

由於外食的機會增加，因而吃到敗壞油脂、不衛生的食物機率提高，而平日輪班、熬夜、失眠等不正常的作息，都會使腸道的有益菌逐漸減少，因而產生脹氣、便秘、腹瀉等不適症狀，長久下來還會使免疫力下降、百病叢生。由於有益菌無法在腸道長駐，所以要隨時補充，才能讓有益菌充分發揮「腸道清道夫」的功能。

●酵素：

植物中所含的酵素，經由人體攝取後，在體內有促進代謝、抗血栓、增強免疫等功效，但隨著年齡增長會逐漸減少，因而器官功能就無法正常運作。加上目前蔬果栽種多會使用化肥及農藥，會殺死土壤中的微生物，因而使植物中的天然酵素減少。許多長壽村的

人瑞，所攝取的傳統食物中，都含有許多酵素，因而永保健康和青春。

●高纖維：

想要維持體重的人一定要多攝取纖維，因為纖維是飽食的好幫手。纖維在血糖控制和預防心血管疾病、大腸癌的效果，更是受到營養學家所推崇。現代人如果早餐沒有攝取蔬菜，而午餐沒有攝取水果，在纖維攝取上一定不足。

●維生素：

許多人熱量攝取太多，但未能攝取足夠的維生素，以致於能量使用不順暢，因為維生素可說是燃燒能量的助推劑。維生素也會影響礦物質的吸收，其種類相當多，多數容易流失，因而必須每天充分攝取各種生鮮食物，才能廣泛得到身體必須的維生素。

●礦物質：

礦物質在血糖控制、心跳、神經傳導、內分泌等都扮演積極性的角色，因此長期缺乏礦物質，直接明顯的症狀可能是骨質疏鬆、貧血、高血壓，而間接所產生的問題，可能是頭痛、失眠、疲倦、嗜睡等症狀產生。現在許多家庭飲用逆滲透水，無法攝取原本水中含有的礦物質，所以必須額外從食物或補充品來攝取，以免造成礦物質缺乏症。

幼年營養缺乏，可能增加青春期的暴力傾向

美國新研究：在生命期最初的幾年，若是有營養不量良的情形，將導致小孩在童年時期與青春期後其有反社會與侵略行為。此研究被認為是第一個顯示嬰兒期營養素缺乏(如鐵、蛋白質、維生素 B 群)可能導致行為問題直到青少年後期，研究結果為兒童飲食對健康的影響提供了有力證據。同時也暗示飲食在預防反社會行為上扮演重要的腳色。

美國南加州大學社會學研究所博士後研究員 Jianghong Liu 解釋到：「發展成功的預防成年人暴力計畫的第一步，就是發現兒童與青春期行為異常的早期危險因子。」研究人員以居住於模里西斯(Mauritius)超過 1000 位的小孩為研究對象，為其 14 年，研究人員調查他們的營養、行為、認知發展等參數。受調查的小孩血統有印地安、克里奧爾人、中國、英國、法國等血統淵源。

研究人員自兒童三歲起開始評估他/她們的營養狀況，尤其是那些與維生素 B2、蛋白質、鋅與鐵缺乏有關的健康情形。兒童的智力與認知能力也被測驗，並追蹤至八歲；11-17 歲期間則開始協父母親一起面談；老師調查兒童在學校與家裡的行為。

共同研究研究者 Adrian Raine 說：「研究結束後，研究人員發現營養不良與反社會或是侵略行為之間的關係是明顯的。」

相較於控制組，營養不良組別小孩在 8 歲時約 41%有侵略性、在 11 歲時有 10%侵略性與違法行為增加；在 17 歲時，有 51%的激烈反社會行為增加。Raine 說：「社會階級並不是主要的影響因素，智能確實會影響。營養缺乏，特別是鋅、鐵、維生素 B 與蛋白質缺乏會導致低智商，可能使年紀稍長後的反社會行為，而這些都與營養素與腦部發展的有關。」

研究人員還發現營養不良程度越嚴重，反社會行為越大。在英國缺鐵是最常見的營養失調；在美國學走路的小孩中，有 7%受鐵缺乏之苦，青春期與女性族群則在 9%與 16%之間。