

## 乳腺癌藥物導致中風和癌症

譯自：內科醫學年鑑 Annals of Internal Medicine，網上公佈：2009 年 9 月 15 日  
三個規定用於防止乳癌高危險群婦女的藥物如今出現一長串的不良反應 - 包括癌症。

Tamoxifen, Raloxifene and Tibolone - 這是全世界各地規定的預防癌症高危險群婦女的藥物 - 研究人員已經發現會導致巨大的其他問題。

根據健康照護研究路條機構 (Agency for Healthcare Research Quality) 新的研究指出，Tamoxifen 會導致子宮內膜癌、子宮切除和白內障，Raloxifene 和 Tamoxifen 會引起血液凝塊，Tibolone 會增加中風危險。

研究人員說，這些藥物沒有足夠考慮婦女的年齡、停經狀態、雌激素使用和乳腺癌家族史。

## 熬夜時怎麼吃？

摘自／文·林宜昭／1999/05 康健雜誌 8 期

### ■提神食物，未必好

美國聖路加醫院 (St. Luke's Hospital) 睡眠醫藥研究中心實驗發現，咖啡因對提升工作效率不見得有效，雖然提神，相對地會消耗體內與神經、肌肉協調有關的維他命 B 群，缺乏維他命 B 群的人本來就比較容易累，更可能形成惡性循環，養成酗茶、酗咖啡的習慣，需要量愈來愈多，效果卻愈來愈差。因此，必須熬夜時，**多補充些維他命 B 群**，反而比較有效。

### ■維他命 B 群提振身體功能

維他命 B 群不僅參予新陳代謝，提供能量，保護神經組織細胞，對安定神經、舒緩焦慮也有助益。深綠色葉菜類及豆類植物，都含豐富葉酸鹽，有助於細胞修補，預防感染和貧血；肝臟、魚、全穀類、大豆食品、蔬果中有維他命 B6 或菸鹼酸，可以維持皮膚健康、減緩老化；至於與記憶力、注意力有關的維他命 B12，在紅肉、牛奶、乳酪中都吃得到。

飲食攝取之外，補充維他命丸也可行，但營養師楊允馨強調，維他命 B 群的成員，各有各的功效，但彼此間得互相協調、合作，「它們在人體內是團體作戰，**只吃單一的維他命 B6、B12，效果不大，維他命 B 群還是要一起補充。**」

### ■β 胡蘿蔔素對眼力有助益

熬夜勢必增加眼睛的負擔，補眼的重點在於多攝取 β 胡蘿蔔素，吃多了皮膚變黃，只要停止不吃，水一喝，水溶性的 β 胡蘿蔔素便可排出，且 β 胡蘿蔔素的抗氧化性也比維他命 A 好，多吃深綠或紅黃色蔬果中即可獲取。

### ■蘿蔔、洋蔥補強體力

立法院醫務室主任中西醫師蕭偉傑也建議，**多攝取維他命 C**，例如白蘿蔔末，不但可以提升體力，它的辛味亦可醒神；自古羅馬時期就用來增強戰士體力的洋蔥，含具辛味的丙基硫醇，可促進維他命 B1 的吸收；牛奶的營養多，富鈣質，也是熬夜好食物，對成人而言，低脂更恰當。

## ■雞湯有益於工作效率

熬夜要清醒，又要有效率，根據《國際營養報告》(Nutritional Report International) 研究指出，鮮雞精的確能提升新陳代謝，且持續兩小時以上的功效，不僅維持清醒，也有助於工作效率。因為熬煮的雞湯或雞精，含有**優質蛋白質和必需的胺基酸**，有助於人體建造、修補組織，並可以恢復體力。

## ■睡不著，維他命 B 群也有效

醫學研究顯示，**睡不好或失眠的人通常有維他命 B 群或鈣質缺乏的情況**，因為維他命 B 與身體協調神經、肌肉有關，想入眠，多數營養師建議，最好在**白天時補充維他命 B 群，睡前 1 小時補充鈣片**。

這一篇報導證實了台灣全我身心靈健康中心一向提倡的理念：多攝取優質胺基酸、維他命 B+C，維他命 C，睡前補充鈣。相信很多找過呂教授協助的病友都知道這個道理。不過在此仍然要交待：不要補充化學合成的各種維他命礦物質，或是摻有很多添加物的各種營養品。最好是補充**<保留天然活性><符合量子醫學等級>**的營養品。

## 毒物專家林杰樑醫師的觀點

林口長庚醫院臨床毒物科主任林杰樑說，生鮮、當令食物最好，不迷信健康食品或生機飲食，便宜的蔬果吃來健康又愉快。

林杰樑說，「菜價好時，農民急著搶收，農藥殘留往往來不及消退。當菜價狂跌，農民連灑農藥的意願都沒有，正是吃的最安心的時候。豬肉也是一樣，豬肉貴時，提前宰殺的豬隻體內恐有抗生素殘留。」

四破魚屬於最小型的鯖魚，魚油含量豐富；花飛魚更是新鮮又好吃，都是林家餐桌的常客。林杰樑說，他絕對不碰發霉的食物，例如豆腐乳、豆瓣醬、福菜、雪裡紅、鹹白魚、金華火腿等，「這些食物真的好可怕！」他的實驗室曾經檢驗吃紅燒牛肉麵喝湯與不喝湯的分別，結果發現，喝紅燒牛肉湯者，體內黃麴毒素遠遠高於不喝湯者。「若愛牛肉麵，還是選清燉的吧！」

「好多不曾感染 B 型肝炎、C 型肝炎的病患，卻出現肝硬化，最後走上肝癌一途，極有可能就是飲食中的發霉食物作怪。臨床上，實在看了太多了！」

為了孩子，他們拒絕垃圾食物。他鼓勵孩子多喝豆漿，他說，東方人乳癌較少，抽菸者罹患肺癌的機會也比西方人低，這些東方奇蹟多與大豆食品有關，他建議，與其喝牛奶，不如多喝豆漿。

至於流行的排毒餐、生機飲食，林杰樑說，「提倡排毒餐、生機飲食的人，真是壞透了，人家生病已經夠可憐，還趁火打劫，殺人無數。」因為癌症病患化療之後抵抗力很差，卻聽信街坊流言，開始吃生機飲食，卻不知道寄生蟲正會趁虛而入；或是糖尿病患狂吃紅蘿蔔，血糖飆至五、六百。

看到林醫師說提倡餐及生機飲食是壞透了，是殺人無數。我們深具同感，但也無奈。因為就有一位乳癌小姐，原本經過台灣全我身心靈健康中心運用細胞分子營養矯正醫學，八個月來調整得很好。後來聽信朋友介紹，去找一位知名的女性生機飲食推廣者，結果三個月後，身體虛弱、免疫力下降，而離開人世。

## 胃痛起因於幽門螺旋桿菌

台北馬偕醫院胃腸肝膽內科主治醫師朱正心表示，早期胃癌症狀並不顯著，有人會出現輕微的食慾不振，有人會覺得肚子悶悶的，有人出現輕微腹痛、倦怠、貧血或有胃腸出血而解黑便的情形，然後體重明顯減輕。不過，有更多人則只出現腹脹、腹痛，甚至上腹部稍感不舒服的症狀而已。等到發覺不對勁時，往往已是中晚期，想救治已時不我與了。

朱正心表示，胃癌十之八九都和幽門螺旋桿菌的感染有關，其致癌機轉是一旦感染後，會引起胃的上皮黏膜發炎，進而誘發黏膜細胞變性，這些變性細胞不斷演化，胃癌就慢慢浮現。

台灣成年人裡面，一半左右曾感染過幽門螺旋桿菌，8、9成會出現發炎，其中又有1/10出現潰瘍，1%出現不等程度的胃癌及相關病變。胃癌是世界排名第2之癌症死因，國內的胃癌發生率並不算太低，排在肺癌、肝癌及大腸直腸癌及乳癌之後，名列國人第5大惡性腫瘤。

所以為了保險起見，林口長庚醫院肝膽腸胃科主任醫師陳邦基建議可選在年度例行健康檢查時，把胃鏡檢查納入檢查項目。檢查時，要看有無幽門螺旋桿菌感染，可在胃鏡檢查時，切片檢測。也可抽血檢測幽門螺旋桿菌抗體，或可做同位素碳13呼氣試驗檢測。

幽門螺旋桿菌不易受到胃酸、抗生素及其他治療方式完全殺死，故又稱打不死的細菌。幸好全球研究已經知道「免疫蛋黃體(IgY)」是消除幽門螺旋桿菌的利器，天然IgY免疫球蛋白可保護消化道，把腸道壞菌帶走，讓好菌出頭天、改善免疫系統，是維持消化道健康的最佳選擇。

## 吃生菜沙拉減肥有陷阱

生菜沙拉開胃爽口，是夏季最好的減肥食品；然而，沙拉醬、千島醬、油醋醬等醬汁卻會讓減肥效果破功，兩湯匙醬汁加花生粉或杏仁片的熱量相當於一碗飯，想要減肥，最好吃原味，頂多沾檸檬汁或低脂優酪乳。

馬偕醫院營養師鄭千惠指出，生菜沙拉的高熱量陷阱在於醬汁，現在很流行在生菜沙拉上灑上花生粉、杏仁片或是松子，這些堅果富含油脂，每100公克就有400大卡的熱量。沙拉醬汁本身也屬於油脂類，蛋黃沙拉醬、千島醬，或是義式油醋醬、法式藍酪醬，雖然能讓生菜更加美味可口，但吃的愈多，熱量攝取也愈多。

鄭千惠說，在吃生菜沙拉時，只要加入2湯匙的千島醬，大約是40公克，再加上一湯匙的花生，大約8公克，幾乎就攝取了一般成人所需要的油脂，也就等於吃進了225大卡的熱量，相當於吃進一碗八分滿的飯。

因此，想用生菜沙拉減肥的民眾，吃生菜時最好不要「加油添醋」，儘可能選用新鮮的食材，吃不慣的老饕可試試生菜沾檸檬汁或低脂優酪，或是自己做蔬菜泥來稀釋沙拉醬，降低油脂的攝取量。

另外，在準備生菜時，鄭千惠說，最好不要生菜切的太細，應以一口大小為宜，免得

生菜太細而吸附過多的沙拉醬。

## 2 成粉領喝四物長肌瘤

女性常在「好朋友」過後，服用四物湯、中將湯、生化湯等來補氣，台北市立婦幼綜合醫院中醫師莊雅惠提醒，這些傳統藥飲可不能亂喝！尤其是當經血量不正常時，最好經由婦產科醫師檢查確定沒器質病變時才能安心調理，否則可能補到肌瘤得到反效果。因為很多女性根本不了解自己的體質，亂補的結果不是青春痘大冒，就是更加睡不著、口乾舌燥。

更慘的是，莊雅惠表示，超過 30 歲以上婦女，每 5 個就有 1 位有婦科腫瘤，而她就發現很多女性喝四物湯補身，結果反而補到子宮肌瘤上，印象較深的是，有對姐妹花，姐姐對於抱著月經平常心，檢查結果只長一顆，但妹妹則非常注重四物補身，結果就長了 3 顆；也有的是在經期就喝生化湯，結果造成血崩急診。

莊雅惠指出，四物湯等中藥飲並非不能喝，但如果嚴重經痛超過 3 天以上、經血量變多、經期之外出血，最好先請婦產科醫師診治後，確定並不是因生殖器官變病引起，如子宮腺肌瘤、子宮內膜異位或巧克力囊腫等，再請中醫師量身對症調配，若是因器官病引起的經期不正常，就絕對不能喝四物湯，否則只會把腫瘤越補越大，延誤治療。

這也是台灣全我身心靈健康中心一向提倡必須〈視個人狀況做配方〉的基本道理，每個人的體質、遺傳因素、飲食習慣、生活方式都不同，雖然得到同樣的疾病，矯正細胞的營養品也有若干差異。

世界上絕對不會有「一味治百病」的產品。也不能道聽塗說的亂補。

## 熟透的香蕉更好

現在台灣香蕉盛產，賤了蕉農。又有很多人不吃香蕉，也許從小沒有養成吃香蕉的習慣，實在可惜，在此提倡「多吃香蕉」，一則健康，則幫助蕉農。

日本人愛吃香蕉不是沒原因的，日本東京大學教授山崎正利利用動物試驗，比較了香蕉、葡萄、蘋果、西瓜、菠蘿、梨子、柿子等多種水果的免疫活性，結果證實其中以香蕉的效果最好，能夠增加白血球，改善免疫系統的功能，還會產生攻擊異常細胞的物質 TNF。

研究也發現，香蕉愈熟，表皮上黑斑愈多，它的免疫活性也就愈高。山崎教授指出，在黃色表皮上出現黑色斑點的香蕉，其增加白血球的能力要比表皮發青綠的香蕉強 8 倍。

香蕉不會使白血球盲目增長，只有在數量少的時候才會大幅度增加。因此，專家們研究認為，香蕉具有的免疫激活作用比較溫和，在人體狀態健康時並不會使免疫力異常升高，但對病人、老人和抵抗力差的體弱者則很有效果。

因此，在日常生活中，我們不妨每天吃 1 ~ 2 根香蕉，透過提升身體的抗病能力來預防感染，特別是預防感冒和流感等病毒的侵襲。

所以從現在開始，大家要多吃香蕉，熟一點的香蕉更好！表皮上長出一點一點很像黑芝麻的最好。