

化療患者別亂吃保健品 交互作用恐產生致命毒素

台灣新生報 2011/08/22 / 記者蘇湘雲 / 綜合外電報導

有些保健食品含大蒜、花草茶、薑黃素、巴西莓等成份，不見得人人適用。美國美國西北紀念醫院研究團隊研究，這些保健食品可能影響化療藥物療效，兩者產生交互作用，甚至可能產生致命毒素。因此正在接受化療的病患千萬不要貿然食用這些保健食品。

該醫院高齡醫學專家 June M. McKoy 表示，許多患者閱讀網路資訊時，常認為營養、草藥保健食品比較安全、天然，可能對病情有幫助。事實上許多人不知道這些保健食品成份複雜，不是只有含維他命，一旦誤用可能和藥物產生交互作用，影響藥物療效。

邁考伊表示，正在接受化學治療的患者一定要誠實告訴醫師正在服用哪些保健品，以免與藥物發生不當作用。例如有些中草藥會干擾藥物代謝，讓藥物效果大打折扣。像長期使用大蒜類保健食品可能增加手術出血風險。用中草藥、大蒜來做菜、增加風味，大多無傷大雅，不過一旦長時間大量服用相關保健食品，很可能對身體造成負面傷害，尤其正在接受化學治療的患者，更容易未蒙其利，先受其害。

這是去年的舊新聞，但很重要，正符合本中心多年來就一直告訴大家「不要亂吃保健食品」的呼籲。

一、因為市售保健食品絕大多數是化學合成的，為了健康著想本來就應該不吃化學合成的營養品。

二、我們也從來不推薦吃「中草藥保健食品」，因為目前大地污染，消基會曾經檢驗有四成中草藥含重金屬超標，一些以中草藥為基底的保健品，都沒有寫清楚成分與劑量，複雜因素更多。

倒數第二行說「一旦長時間大量服用」，會對身體造成傷害。這樣的說法廣見於新聞報導，但是從來沒有具體向大眾說明每天吃多少毫克才是過量？

以大蒜為例，新鮮的，每個人體質與飲食習慣不同，無法算出多少就過量。是吃 3 粒以上？或是 15 粒以上？從來沒有見過此種研究。而且也不會有人天天吃 15 粒以上吧，所以不用擔心過量。

若是市售蒜精膠囊製品，通常都會標示頂多一天 2-3 粒，也不會過量。

然而，有人食用市售一般蒜精膠囊 1 粒，胃部就會灼熱不適。這有二個原因，一是此人胃壁薄，二是此種蒜粉製品沒有經過萃取，通常是整顆乾燥後直接磨成粉，裝成膠囊，大蒜中的含硫化合物對黏膜有強力的刺激性所致。

一般標準品質的蒜粉硬膠囊應會含 1.3% 的活性蒜素 (Allicin)，以一粒約 300 毫克的蒜精硬膠囊補充劑來說，應可釋出約 3900 微克的蒜素。

但蒜精要吃多少才能發揮功效？每天要吞服 3 粒達 900 毫克蒜粉硬膠囊，才能攝取蒜素 Allicin 約 12000mcg，才對降膽固醇、預防心血管疾病有幫助。

但是，市售一般蒜粉膠囊都不會標示含有多少 Allicin，通常它們的含量更低，因此每天食用 3-5 粒，也不會過量。只是讓大家多花錢而已。

目前有瑞士專利錠劑大蒜製品，腸溶型，也就是說到達腸道才會溶化，就不會引起胃部的不適了。而且，它保留的天然活性和生鮮大蒜差不多，品質極佳。

動物性蛋白質過高 骨質疏鬆元凶

台安醫院新起點專任醫師陳添基指出，美國哈佛醫學院曾發表一項報告：太多的奶製品與蛋白質是造成骨鬆症的第一原因。骨鬆症和動物性蛋白質的關係是成正比，也就是吃愈多肉類和動物性蛋白質，骨折比率愈高。

為什麼動物性蛋白質或牛奶喝越多，鈣就會流失越快？

陳添基醫師表示，鈣質的吸收和磷是相對的，牛奶的鈣含量比母乳高出 3~4 倍，問題是，牛奶中磷的含量太高，影響鈣的吸收，而母乳鈣含量雖然沒有牛奶高，但母乳的磷含量很低，比較起來，喝母乳反而可以吸收到更多鈣質。

另外值得注意的是，現代人大都外食，許多加工食品，例如泡麵等都含有高量的磷，這些食物都會影響鈣質的吸收率。

如何避免高蛋白質飲食，陳添基表示，一杯的煮熟的蔬菜比一杯牛奶的鈣質還要多。他建議盡量不要吃肉、魚、家禽、奶、蛋、素肉品，也不要過量攝取堅果類、種子類；平日多吃綠色、黃色蔬菜、水果、全穀類、豆類等食物。選擇正確的飲食，配合適度的運動及陽光，才能遠離骨鬆症危機。

陳醫師的文章旨意很好，但是最後一段的建議，很多人一定做不到。那怎麼辦？這就是我們一向提倡攝取〈植物性胺基酸〉的重要理念。蛋白質進入體內還要分解成胺基酸，直接攝取完整 24 種植物性胺基酸，一切問題解決了，身體更加健康了。

補充維他命 C 鐵質吸收效果好

2012-10-17 / 中國時報 / 李盛雯 / 台北報導

一個月來一次的好朋友，總讓女生不舒服，除經痛外，還容易貧血、疲倦、氣色差、情緒不穩等。在天氣轉涼、季節交替時，女性們更對寒性食物有諸多顧忌，不知如何選擇。

專家建議女性朋友在經期中多攝取富含維他命 C 的水果，幫助鐵的吸收，揮別經期陰霾。台北醫學大學保健營養學系劉珍芳教授指出，鐵是合成人體血液中紅血素及肌肉中肌紅素的重要因子。一旦缺鐵，紅血素、肌紅素的生成受到干擾，就會影響氧氣輸送，進而使新陳代謝異常。

「鐵的攝取相當重要。」劉珍芳解釋，氧氣是人體產生能量的重要來源，若氧氣輸送出問題，將導致人體能量不足而出現疲倦易累等症狀。

■吃水果 最方便

一般來說，鐵的攝取可分動物性及植物性來源，前者以瘦的紅肉、蛋黃為主，鐵的利用率較高。後者包括深綠色蔬菜、豆類等，但利用率較差。人體能從食物中吸收鐵質的量有限，劉珍芳表示，在酸性情況下可助鐵質吸收，而富含維他命 C 的水果，是最好、最直接的酸性來源。

研究更證實食用奇異果可增加身體留住鐵質的能力，改善缺鐵症狀。因此，營養師常建議缺鐵的女性，飯後來顆奇異果、芭樂、草莓等水果。經常食用奇異果有助鐵的吸收。

■經期來 拒吃冰

經期中的女性切忌吃冰品，以免增加身體的不適。

檸檬可殺死癌細胞

檸檬是高度鹼性食物，只要切薄片檸檬 2-3 片在杯子並加飲水成為“鹼性水”，喝整整一天，以它作為日常飲用水最佳。整天都可以喝浸檸檬片之飲水，不要加糖，因糖是癌細胞最佳養分；

為什麼我們不知道？因為人工合成藥物為製藥公司帶來豐厚的利潤，他們不希望大眾知道，以免危及他們的豐厚利益！

現在，您可以告訴需要幫助的朋友，讓他她知道，檸檬汁有利於預防疾病。它的味道宜人，而且不會產生可怕的化療影響。

檸檬有許多優點，但最有趣的是它產生消除囊腫和腫瘤的效果，對所有類型的癌症都非常有用。

它也被認為是作為抗微生物譜對細菌感染和真菌，寄生蟲和有效的針對內部的蠕蟲，它調節血壓過高，這是一種抗抑鬱劑，戰鬥壓力和精神疾病。

經過實驗室測試：它破壞了 12 種惡性細胞腫瘤，包括結腸癌，乳腺癌，前列腺癌，肺癌，胰腺...更驚人的：這種類型的治療只破壞惡性癌細胞，它不會影響健康細胞。

檸檬很酸，但確是「鹼性」水果，它還含有「檸檬酸鈣」，是吸收率高的鈣質來源。多喝檸檬水不會錯的。

乳房保留 手術加電療

乳癌患者不一定要做乳房全切除手術，衛生署台南醫院外科醫師李國鼎認為，乳房保留手術加術後電療，其效果與全切除手術差不多，又能保住乳房外觀，癒後良好。

乳癌有攀高、年輕化趨勢，手術仍是主要治療方式，包括乳房全切除手術及腋下淋巴清除手術，因此術後患側胸部幾乎就是平坦，這對女性而言很難接受。

李國鼎表示，單純的乳房保留手術，相對於傳統的根除手術，確實有較高的局部復發率，若加上放射線治療，其復發率與存活率，就與根除手術無異。

但是以下情形不適合接受乳房保留手術：懷孕的婦女；乳癌病灶可能超過一個，無法以保留手術切除者；瀰漫性的鈣化組織，保留手術無法清除乾淨者；乳房以前有接受過放射線治療；切除範圍之外仍懷疑有癌細胞殘留者。

他表示，腫瘤大小最好在三至四公分以內，比較適合乳房保留手術，有時還必須視乳房大小而定。

李國鼎表示，面對年年升高的乳癌發生率，醫界一直努力尋求最好的治療方式，保住乳癌病人的性命，並儘量減低病人因失去乳房所造成的精神壓力，乳房保留手術提供另一個選擇。

事實上，2004 年，美國 TIME 雜誌就有報導，乳癌治療應先看有沒有擴散。若有擴散，就先做化療，讓腫瘤萎縮；若是沒有擴散，視其大小，施以放療，讓腫瘤萎縮。

不論先化療或先放療，目的都是把腫瘤萎縮，然後再做小手術，也就是不要全切的局部手術，以保留乳房為人道考量。

但遺憾的是，台灣醫師多年來已經習慣乳房全切，甚至把周邊的淋巴也拿掉，說是一勞永逸，但，有幾個乳癌患者經過此種不人道的做法後，就一勞永逸了？根本沒有。