

自然食療

陳康元醫師,陳王琳博士

人之需要飲食吃喝，是爲了生存，這是一個既簡單而又明確的道理。但是隨著經濟的富裕與文明的發展，給人們帶來更多的選擇，對口慾的期望更高，走進超市，貨架上的食品，琳琅滿目，幾乎不知道如何選擇。也正因如此，經濟與文明的發展，給人體帶來更多的疾病，包括癌症與心血管疾病。

古語說：「凡欲診病，必問飲食居處」。安德生癌症中心最近研究報告指出：生活形態的改善可降低 38% 乳癌風險。這包括三方面，就是健康的體重和飲食以及持之以恆的運動。其實醫學界早有共識，真正因爲遺傳因子而導致的癌症是少於 10% 的，合宜的飲食起居可以降低罹癌率 30% 至 40% 之多。

癌症的形成與演變

癌癥腫瘤的形成是一個漫長的過程，需要經過下列三個階段：

(1) **誘癌期 Initiation**：體內某種不利健康的因素可導致單一細胞的突變，成爲癌癥原始細胞，也就是幹細胞 (stem cell)。人體本賦予修復病變細胞的功能 (DNA repair)；若沒有被修復，就會演變成隱性癌細胞 (latent cell)。

(2) **促癌期 Promotion**：不健康的生理環境，會繼續不斷的促進隱性癌細胞的惡化與增長，以至成爲癌變細胞 (transformed cells)，但是仍然具有被修復的可能性。

(3) **癌變期 Progression**：癌變細胞若是沒有及時被修復，就會繼續演變成癌癥腫瘤 (cancer)。

日食蔬果五穀，免疫又抗癌

上述癌症的形成與演變過程，也就是從單一癌癥原始幹細胞，及至長成癌癥腫瘤，是需要經過相當的年月。以乳腺癌爲例，發展成臨床可以檢定出來的癌癥腫瘤，是要經過大約六至八年的時間。在這之前，我們需要盡力防癌；即便是在這六至八年的誘癌與促癌期，及時改善飲食起居，都有阻止癌變的機會。

以植物性的食物爲主食，少吃紅色的肉類，避免加工食品，這是在飲食方面防癌與抗癌的三大方針，具體原則如下：

每日至少兩杯以上蔬果：一杯等於 240ml，舉例如下：

- 磅的芥欖花椰菜頭等於兩杯
- 磅半的白花椰菜頭等於兩杯
- 磅切碎的新鮮蘑菇等於四杯
- 磅新鮮菠菜等於六杯
- 一條切碎的西洋芹菜等於四分之三杯



每餐攝取多元性食物：蔬果中含有上千種的植化素 (phytochemicals)，根據美國癌症研究學會 AICR 的最新推薦，每一餐食物都需要多元化，使各種各類的植化素互相之間產生協同作用 (synergy)，發揮最大的防癌與抗癌果效。

五穀雜糧不可缺：全穀類食物不但含有豐富的植物性蛋白質、使血糖與胰島素不易升高的纖維性碳水化合物、天然的維生素與礦物質，也蘊藏著豐富的植化素，都是抗癌防癌與增加身體免疫機能不可或缺的營養素。

七彩植化素、抗癌不可缺：植物性的化學元素 (phytochemicals) 簡稱植化素，「phyto」是希臘原文，與英文「plant」相同，就是「植物」的意思。它和維生素與礦物質不同，沒有營養價值，卻有抗氧化，消除自由基，保護細胞不受傷害的功能，更能輔助其它維生素發揮最有效的生理機能，是我們人體對抗疾病不可缺少的元素。

植化素依照其功能性質大致可被分成四類：

刺激解毒酵素系統 (Indoles, Allyl Sulfides)：例如十字花椰菜類，包括大白菜 kale、綠花椰菜、白花椰菜、甘藍、洋蔥、大蒜、韭蔥、韭菜、細香蔥。

改變荷爾蒙新陳代謝 (Isoflavones, Lignans)：例如蘆筍、大蒜、亞麻子粉、黃豆、大豆、毛豆。

抗氧化劑 (Catechins, Lycopene, Beta-carotene)：例如綠茶和巧克力中的兒茶素、胡蘿菠中的胡蘿菠素、番茄中的番茄紅素。

增加足以破壞致癌物的酵素之產生 (Limonene, Ellagic Acid, Sulforaphanes)：例如檸檬、紅莓、黑莓、草莓。

其它黃酮類化合物 (flavonoids) 具有極大的抗癌功能，舉例如下：

花色素苷 (anthocyanins)：在紅色、紫色、藍色的蔬果中極其豐富，例如葡萄、藍莓、黑莓、甜菜 chard、甜菜根 beets、甘藍 kale、紅辣椒。

姜黃素 (curcumin, turmeric)：是一種調味料，含在咖哩粉中，亦可單獨買到。

逆轉醇 (resveratrol)：來自紅葡萄的皮中。

橡黃素 (quercetin)：含自洋蔥、蘋果、蔓越橘 cranberry、紅茶、四季豆。

持之以恆

癌癥腫瘤的形成是一個漫長的過程，經過八年、十年、甚至二十或三十年。因此，想要有個健康快樂的人生，改善生活習慣，爲時未晚，卻要持之以恆。

「自然食療」也可說是一種人生哲學，因爲在這改善體質的過程中，我們不但能領悟到上帝創造的豐盛，更能察覺到生命改變的潛力。