

癌症解藥 — 蔬菜水果

1977年，美國癌症研究中心指出，多吃蔬菜和水果可減低患上某些癌症的風險，世界衛生組織亦建議，每天進食400克以上的蔬果可增強抵抗能力，減低疾病及癌症發病率。不同的蔬果功效有別，葉菜對減低患肺癌比較有成效，而紅蘿蔔、番茄、洋蔥、可生吃的雜菜沙律和柑橘類水果對預防胃癌成效較佳，故此我們每天應選吃不同顏色和種類的蔬菜水果，以達最佳效果。

『每日2+3』，這個口號提醒我們多吃蔬果以防癌：即每日吃2份蔬菜加3份水果或3份蔬菜加2份水果。一份蔬菜 = 半飯碗菜，一份水果 = 一個中型生果。

很多人認為每日吃一至兩碗菜的目標很難達到，其實，只要將蔬菜加入日常的菜餚中，如雜菜煲、椰菜碎肉卷、釀節瓜、枸杞蛋花湯、上海菜飯等，不是可以讓我們不知不覺地增加進食蔬菜嗎？



為什麼蔬菜水果這麼有益？因為蔬果含有多種防癌植物物，如抗氧化營養素、醣基質、蒜素、異黃酮和萜酮等，而且蔬果脂肪低、更含豐富纖維質。

植化物是植物製做出來保護自己的物質，以對抗過濾性病毒、細菌和真菌等。它的主要功用是干擾癌細胞產生的過程、干擾激素運作、分解致癌物及增強免疫系統。

抗氧化營養素主要功能是抑制在新陳代謝過程中產生的壞份子『游離基』對細胞的破壞。『游離基』侵襲和氧化體內的細胞，使細胞有癌變的機會。抗氧化營養素有能力制衡這些『游離基』，阻止癌變。

抗氧化營養素主要包括胡蘿蔔素、維生素C、E，微量元素硒等。番茄紅素和兒茶素亦證實含抗氧化功能。

蔬果的胡蘿蔔素和維生素C含量

		胡蘿蔔素 (微克)	維生素C (毫克)
深綠色蔬菜	枸杞半碗	2500	25
	芥蘭半碗	2400	85
	莧菜半碗	1770	35
	菠菜半碗	840	10
	白菜半碗	750	50
	菜心半碗	710	60
	豆苗、唐萵半碗	1000-1300	15
橙、黃色蔬菜	紅蘿蔔、番薯、 南瓜半碗	2000-3000	5-30

橙、黃色水果	皺皮瓜半磅	4400	95
	哈密瓜半磅	2100	70
	木瓜半磅	2000	140
	西瓜半磅	1700	10
	枇杷 2 粒、杏甫 1 粒	900-1000	10
	芒果 1 個	800	55
柑橘類水果	柑 1 個	410	60
	沙田柚 4 片	400	220
	橙、西柚 1 個	35	90-100
其他	番石榴 1 個	160	370
	士多啤梨 5 粒	50	70
	奇異果 1 個	15	75
	荔枝 5 粒	10	75

根據中國居民膳食營養素參考攝入量表，提議我們每日攝取 700-800 微克 RE 維生素 A（1 微克 RE = 6 微克胡蘿蔔素），100 毫克維生素 C。

一般深綠色的蔬菜及橙黃色的蔬果含豐富胡蘿蔔素，而綠葉菜和柑橘類水果含豐富的維生素 C，其他水果如番石榴、奇異果、荔枝、士多啤梨、芒果、皺皮瓜、哈密瓜、木瓜等



柑橘類水果含豐富維生素 C

維生素 C 含量亦不少。植物油、果仁、黃豆、即食穀類早餐、木瓜、牛油果等則含較豐富維生素 E。瘦肉、肝、家畜、海產及果仁亦含豐富硒。

番茄紅素具有其他抗氧化營養素的雙倍功能，有助降低患前列腺、胰臟及胃癌的機會，煙酒不會減低它的防癌功效。經烹調後或製成茄汁、番茄醬等食品後，抗氧化效果可增加兩至三倍。除番茄外，西瓜、西柚、木瓜、石榴、芒果、杏脯等亦蘊含豐富的番茄紅素。



番茄紅素具雙倍抗氧化功能

若加點心思，將理論付諸實行，煮食頓時便會變成樂趣，由此形成防癌的第一號防線。鮮茄倉魚、芥蘭牛柳絲、南瓜甘荀薯仔雞煲、士多啤梨排骨、木瓜花生豬脰湯，都可以令食慾大增，同時增加抗氧化營養！飯後再品嚐香茶一兩杯，亦有助增加抗氧化營養。

雖然目前還未有定論，但在 31 個研究及調查報告中，已有超過半數顯示喝茶有助減低患胃癌、大腸癌、膀胱癌及胰臟癌的風險。中國亦有研究指出，喝茶有助減低患胃癌的機會。茶葉中的兒茶素含抗氧化功能，而一杯茶的抗養化功能比一份蔬果還更高；發酵過或半發酵的茶，如龍井、烏龍、綠茶等其防癌功能較紅茶為高。但要避免喝太熱的茶，剛泡的茶應待至和暖才喝。同時亦可嘗試用茶葉調配餸菜和甜品，如龍井蝦球、綠茶果凍、糯米滋、雪糕等。



喝茶有助預防胃癌

靛基質存在於十字花科類蔬菜，如西蘭花、椰菜花、椰菜、芥菜、白菜、捲心菜等。靛基質有助分解體內的致癌物，有預防大腸癌的作用。

蒜素能增強體內免疫系統的運作，有助清除消化道的致癌毒素。蒜頭、洋蔥、蔥、大蒜和韭菜等都含豐富的蒜素。經烹調的蒜，其功能會稍減，不過，若將蒜頭切碎後隔 10 分



蒜素能增強體內免疫系統

鐘才烹煮，則可保持較多功能。中國有研究顯示，每日進食蒜頭 20 克（7 粒）比每日進食 1 克的人士，患胃癌的機會低十三倍，美國亦有調查報告指出，每星期進食蒜頭一次有助減低患直腸癌的機會。不過進食蒜子精華補充品，效果則仍未獲被確認。

黃豆及其製成品在亞洲國家很受歡迎，一向公認為健康食物。日本及中國有調查報告指出，黃豆裡的異黃酮『珍寧』對乳



黃豆製成品有防癌作用

癌、前列腺癌及腸癌有防護作用，更有研究顯示，每日吃半磚豆腐或飲一杯豆漿，有助減低患癌的風險。不過，進食黃豆補充品的效果則未如理想。1998 年曾經進行一個研究，將『珍寧』注射於患有乳癌的老鼠，結果發現會刺激癌細胞增長。故此，服用異黃酮或黃豆補充品對曾患乳癌人士的影響，還有待進一步研究。

植化物萜酮的防癌效果主要是刺激 GST 分泌、分解致癌物，柑橘類水果如橙、柑、西柚、檸檬等含豐富的萜酮，其果皮亦有防癌功效。

防癌必需品 — 纖維

從飲食中攝取充分的纖維，能增加腸道蠕動，減短致癌物在體內逗留的時間，有助預防大腸癌、乳癌及胰臟癌。

纖維屬碳水化合物，但不會被人體吸收，可分水溶性和非水溶性兩種。前者屬膠質或黏質較多的食物，如新鮮的蔬菜、水果肉、乾豆、麥皮、薏米、金針、雲耳、以及杏脯、西梅、提子乾等乾果；而全麥食品、果仁、種子、穀的外殼、生果皮等都含有非水溶性纖維。水溶性纖維的防癌作用較非水溶性纖維佳。

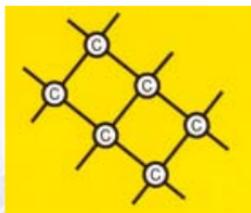
食物纖維含量

高量纖維食物 5克或以上	纖維含量 (克)	中量纖維食物 2—5克	纖維含量 (克)	低量纖維食物 2克或以下	纖維含量 (克)
水果		水果		水果	
紅柿、番石榴、山竺	8-11	橙、蘋果、芒果、西柚木瓜半磅	3-4	蜜瓜半磅	1.4
楊桃、火龍果 紅/黑葡提子、西梅 10 粒	5-7	香蕉、雪梨	2.5	柑 1 個	1.2
				青提子 10 粒	0.6
				西瓜半磅	0.2
		瓜菜 (半碗計)		瓜菜 (半碗計)	
		菠菜、萵菜、紅蘿蔔	3-4	菜心、白菜、紹菜、芥蘭	0.5-1
		椰菜、豆角	2-3	生菜、通菜	1-2
		西蘭花、椰菜花、芥菜	2	冬瓜、青瓜	0.5-1
		茄瓜、番薯、蓮藕、竹筍	2-4	節瓜、苦瓜、南瓜、薯仔	1-2
全麥片半碗	11	麥皮、糙米飯 1 碗	4	飯、粉 1 碗	0.5-1
薏米 1 碗	7.5	麥包 1 片	2	肉類、海鮮	0
乾豆、粟米 1 碗	6	冬菇 4 隻、雲耳 6 克	2	蛋	0
		金針 20 克、髮菜 10 克	2	奶	0
		果仁 3 湯匙	2		

成年人每日攝取 18 至 25 克纖維，可增強防癌的效果。若每天進食一、兩碗蔬菜及兩三個水果，並多選吃比較高纖維的食物，便很容易達到這標準。

大部分香港人每日進食的纖維不超過 12 克，與標準還有一段距離，我們必須加把勁，在日常飲食中盡量增加纖維。早餐不妨嘗試粟米冬菇碎肉糙米粥、紫米菜飯、麥包三文治、提子乾鮮果麥皮。午晚餐可選西蘭花甘筍白菌炒雞柳、椰菜碎肉卷、羅漢齋、金針雲耳蒸雞或冬菇竹筍豆腐煲等。

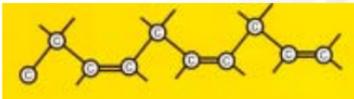
可免則免 — 脂肪



脂肪是由碳、氫及氧三種原子組成；不同的結合會組成不同類別的脂肪。脂肪可分為飽和脂肪和不飽和脂肪。飽和脂肪的碳份子是由單鍵連繫，溶點較高，所以在室溫成固體狀。

飽和脂肪主要源自動物油脂，如肥膏、皮層、牛油、忌廉、芝士及蛋黃。植物方面，磚裝植物牛油、椰油，以及棕櫚油製造的食物，如即食麵和有些餅乾，亦含大量飽和脂肪。





不飽和脂肪有部份的碳份子由雙鍵連繫著，溶點較低，故此在室溫成液體狀。

食物中以果仁、種子、魚類及海產的脂肪、植物油如粟米油等，所含的不飽和脂肪較豐富。不飽和脂肪亦再分為單元及多元兩種，其中以單元最為健康，含量很高的包括芥花籽油、橄欖油和牛油果。



橄欖油及芥花籽油
含單元不飽和脂肪

研究顯示，大量進食飽和脂肪可能會增加大腸癌、前列腺癌和肺癌的發病機會。雖然近期有些研究指出，低脂肪飲食不一定可以減低患乳癌及前列腺癌的風險，不過，健康飲食之道應以減少油脂食物為原則，尤其是飽和脂肪。



煎炸食物含脂肪量極高

脂肪來自食物本身、製造過程和烹調方法。高脂肪食物包括蛋黃、忌廉、牛油、肉類的皮如鳳爪、雞翼、乳豬，肥肉如五花腩、煙肉，禽畜內臟如牛什等。近骨的地方，通常脂肪積聚，所以骨湯雖

然美味，卻很油膩，你看到湯在冷卻後浮面那層厚厚的油脂嗎？有人相信用隔油湯壺可隔去油脂，但由於脂肪在高溫時會和湯水混合，故隔油湯壺的實際作用不大，放進雪柜冷卻後除去凝固的

油層比較理想，不過還是多以魚或瘦肉配瓜菜、豆類作湯料更為健康。另外，很多人以為有豐富鈣質的骨湯，一碗其實只含鈣質二至三毫克，而一杯奶則含鈣質 250 毫克。

肉類以鵝、鴨的脂肪含量最高，連皮計每 100 克有脂肪 23 克；其次是雞和瘦肉，平均有脂肪 9-13 克，魚和海產脂肪含量較低，主要是不飽和脂肪。



北京填鴨只可偶一為之

一般魚類如撻沙、鯪魚、石班、大魚等，脂肪含量少過 1.5 克；倉魚、鱸魚、黃花魚、魷魚有 2-3 克；高脂肪魚類如三文魚、鮫魚、紅衫魚、桂花魚等，有脂肪 5-8 克；而鮫魚、多春魚所含脂肪有 10-13 克。海產以鱈最肥膩，有脂肪 13 克；蠔有 5 克，其他海產只含脂肪 0.5-3 克。

各種肉類脂肪含量比較

