

營養是防癌抗癌的後援部隊 提升免疫力飲食

文／楊玲玲（藥學博士、台北醫學大學名譽教授、佛光大學藥活產業學院院長）



專欄將教您從日常生活飲食開始學習如何遠離癌症，因為營養是防癌抗癌的後援部隊！癌症其實不可怕，若能知己知彼，瞭解致癌因子，定期身體檢查，便能早期發現、早期治療。

防癌抗癌，整合營養學膳食

自民國七十一年迄今三十四年，癌症均居台灣十大死亡原因首位。究其原因，飲食是潛伏重要的危險因子之一，尤其是回收油、高溫炒炸之分解油、加工肉品及紅肉等均含有與致癌因子相關成分；因此，營養學家建議多吃蔬菜、素食類、深綠色葉類蔬菜。

然而，蔬菜中所含的硝酸鹽，因儲存方法不當，將使氮肥不斷轉化成硝酸鹽，是需要注意的。如何去除硝酸鹽？正確方法——需放入冰箱中保存（放在室溫一天之量是放在冰箱所產生硝酸鹽之五倍量，因葉類蔬菜之主要肥料為「氮」肥，在植物體中會代謝產生硝酸鹽）。洗菜方法——可將洗淨的葉菜類泡於水中，並以小流水沖洗，協助硝酸鹽溶於水中流走——這種方法就是中藥炮製學中的漂洗法；烹煮方法，則以汆燙最佳（硝酸鹽為水溶性成分，於熱水中的溶解度

最大)。

植物油因富含不飽和脂肪酸，是醫界推薦最健康且有益預防心血管疾病；然而，近年來，由於食用油問題，讓許多重視健康的民眾「望油卻步」。事實上，堅果中也含有不飽和脂肪酸，不但有益心血管，預防中風、血栓等病，含 Ω -3 又有益於腦神經系統；然而，堅果高溫烘焙易產生致癌之丙烯醯胺 (Acrylamide)，烹調方法十分重要。建議堅果最好採用低溫烘培最佳。

營養是防癌及癌症患者的後援部隊！預防腫瘤的發生，最重要的是少攝食含有致癌因子的食物，許多經由科技研發的食品之中存有自然致癌物質，如：引發肝癌之黃麴毒素，一般種子豆類（大豆、花生）或含有澱粉之根類（地瓜等）易受黃麴毒素污染；國人常食用的香腸、火腿等添加亞硝酸胺 (Nitrosamine)，以及近年來被討論的環境空氣污染、輻射污染等，都與致癌因子有關。然而，除了這些外在因子外，腫瘤的發生其實和人體自然免疫力有極密切關係。

要維持人體正常發育、生長、生命活動力，有待每日攝取均衡營養。尤其近年來，世人對環保意識的重視，加上宗教信仰，素食或選擇低碳飲食也成為癌症病人的重要選項。

腫瘤病人在接受放射線治療、外科手術、化學療法之後，常因副作用，使得大多數患者食欲不振。研究顯示，除了正統治療外，再加以改善癌症患者的整體健康狀況，選擇好的食物營養，促進免疫系統功能，對治療癌症似乎都有一定的效果。

本文將融合藥食同源，及中醫藥基礎理論和現代營養學的知識，設計整合營養學膳食，並慎選具有實證醫學佐證的藥材為主。提升免疫力蔬菜的特徵為，含有黏性物質黏糖蛋白之多醣類，其為大分子成分，吃入人體後即屬抗原，在體內將促使產生抗體之免疫反應。

提升免疫力——秋葵

秋葵產季橫跨春、夏、秋三季，採收期在三到十一月，現在是主要盛產季（五到九月）。存放保鮮盒中、冰



箱冷藏，可保存約三至五天。秋葵表皮附有細毛，食用時只要放在水中沖洗乾淨即可，不必費工把細毛刮除。

秋葵多醣成分的黏液，可附著在胃黏膜上保護胃壁，並促進胃液分泌，促進食欲，改善消化不良等症狀。不僅富含水溶性纖維，秋葵的鎂、鉀和鈣含量也高，還含有維他命 C、硒、鋅，有助於提升免疫機能，預防感染。

最特別的是，秋葵鈣含量多，比牛奶好吸收。以一百公克秋葵為例，鈣

含量高達八十至一百毫克，和等重的鮮奶不相上下。不同的是，秋葵對鈣的吸收利用率可達五到六成，比牛奶來得好，對素食人口、發育中的小朋友，或喝牛奶會拉肚子的人來說，是很好的鈣質來源。

秋葵營養成分高、熱量低，更是養生減重的超級食物。烹煮方法以整株汆燙最健康，可將水溶性的鉀鹽溶於沸水中。建議可汆燙秋葵後再拌醬料。若直接用油炒，其熱量相對較高。



防癌 提升免疫力食譜

蘭香拌秋葵

【材料】

秋葵 300 公克、羅勒（九層塔：蘭香草）20 公克、香菇素蠔油、香麻油、冰塊、開水（冰鎮用）、蘭香醬

【蘭香醬】

將羅勒剁碎，放入裝醬料用的容器，加入一匙香菇素蠔油及一匙冰開水拌勻後，加入適量香麻油，就是蘭香醬了。

【做法】

1. 將秋葵和羅勒洗淨備用，羅勒挑嫩葉及嫩枝使用。
2. 將水煮開，把洗淨的秋葵下鍋汆燙半分鐘後，立即撈起並冰鎮，待冰涼後取出瀝去水分，可沾蘭香醬，十分爽口。



防癌 提升免疫力食譜

金針菇秋葵麵線

【材料】

秋葵 300 公克、金針菇 1 包、豆包 2 個、枸杞 10 公克、黃耆 10 公克、甘草 2 公克、芍藥 3 公克、香麻油、羅勒（九層塔：蘭香草）、黑胡椒、冰塊、開水（冰鎮用）、香菇素蠔油、麵線

【做法】

1. 黃耆 10 公克、甘草 2 公克、芍藥 3 公克、水 4 杯放入電鍋的不鏽鋼內鍋中，外鍋加水半杯，煮至開關跳起，濾去藥材取高湯。
2. 將秋葵和羅勒洗淨備用，羅勒挑嫩葉使用。
3. 將水煮開，把洗淨的秋葵下鍋汆燙半分鐘後，立即撈起並冰鎮，待冰冷後取出濾去水分，放入冰箱中待用。
4. 金針菇洗淨切細待用；將麵線燙煮好待用。
5. 豆皮攤開後放入水中洗淨，撕成小塊再洗淨撈起，濾乾後加入香菇素蠔油、香麻油拌勻後，略放 10 分鐘後待用。
6. 將步驟 1 的高湯汁煮沸，加入醃好的豆皮、切細的金針菇、燙煮好的麵線，煮沸後，加入橫切成小星星狀之秋葵及枸杞，最後加入九層塔及黑胡椒。此道膳食老少咸宜，非常適合作為點心或正餐。

