

# 整合營養學

## 大腸直腸癌低碳膳食

文／楊玲玲（佛光大學樂活產業學院院長、台北醫學大學名譽教授、曾任中國醫藥大學副校長）

圖片提供／編輯部

**素**食養生在食安風波下已蔚為潮流，代表健康、安心的飲食。研究顯示，若能大量食用蔬菜、水果、豆類以及全穀類食物，將使飲食中之纖維量大量增加，刺激排便、縮短食物在消化道中停滯時間，減少腸內潛在毒素，如致癌物質或細菌侵襲身體的機會，而膳食纖維更有降低總膽固醇值及血糖的作用。

### 一、大腸直腸癌術後營養照護

為防止大腸切除後出現之腹瀉及稀便，除醫療上需做腸吻合，外在生活營養之攝食也需要注意，宜攝取低渣飲食（低纖維質、非油煎、油炸的軟質食物）為主，以減少排便次數和汙染。等傷口癒合，為預防便秘，須吃均衡高纖維飲食，並酌量進食蜂蜜、香蕉及水梨等暢便滑腸的食物，最後回復正常飲食。總言之，術後短期飲食最好是先選完全無渣、不含產氣或刺激性食物為主。其次為「低渣飲食」，即每日粗纖維攝取量不超過 4 公克。

手術後初期宜採少量多餐漸進式飲食，須攝取足夠熱量、富含蛋白質及低渣的食物。當腸道功能恢復正常後（一般為術後三週），宜以天然食物





為優先選擇，避免攝取加工食品，也不可以只依賴營養補充品。若經診斷需作「腸造口」（在腸道表面做一開口）時，除了保持傷口清潔，進餐時宜細嚼慢嚥，避免吃會發氣的食物，如豆類、洋蔥、玉米、蒜頭、魚類，並補充部分維生素、礦物質、電解質等。

### （一）完全無渣之清流質食物

清流質飲食需完全無渣，不產生脹氣，也不會刺激腸胃蠕動。一般而言，民眾可選用米湯、清果汁、運動飲料、糖水、稀藕粉等食材交互替換，增加食物的變化性。若腹瀉要注意水份及電解質補充，多選用含鉀量高的食物，如去油肉湯、去渣橘子汁、運動飲料。

清流質配方特點：零脂肪、極低渣低鈉、乳清蛋白。

#### 【材料】

晉耆 1 兩、紅棗（去子）6 粒、枸杞 3 錢。

#### 【作法】

晉耆、紅棗（去子）、枸杞一起放入網籃以水沖洗，再放入瓷燉鍋或不鏽鋼鍋中加水 6 杯，若放進電鍋外鍋加水 1 杯半，煮至開關跳起，放冷後用紗布過濾去渣，裝玻璃瓶放入冰箱保存。

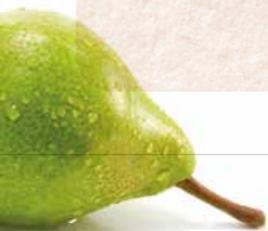
註：此提升免疫力之清流飲可隨時當水喝，可補充水分，加速傷口癒合，還能提供天然之胺基酸、維他命、鉀離子。（切記紅棗、枸杞不能吃，只喝湯。）

### 養生極優品「口服點滴」玉露米湯

記得小時候有病人因為嚴重腹瀉，來找我家當中醫的爺爺看病，爺爺告訴他：「多喝新鮮米煮成的米湯，但不要吃粥。」沒多久聽說病就好了。兒時我身體不適時，祖母也會煮「米湯」（或言米漿）給我；腹瀉時還會加些鹽以止瀉。為使小孩有飽足感和健康，或可用糙米熬米湯，代替母乳的不足。

三十年前吾研究室為糧食局推動米食研究，進行動物抗體實驗，發現以米湯餵食小鼠可誘生抗體，此驗證米湯會使抗體增加，提升免疫力。平凡無奇的米飯，其實最佳的食補素材，故濃稠的米湯堪稱是「窮人的人參湯」，因此我命名為「玉露」，其營養價值包括蛋白質、醣類、鈣、磷、鐵、葡萄糖、果糖、麥芽糖、維生素 B1、維生素 B2 等。

要熬出一鍋濃稠的米湯，我有簡易、不會燒焦、省時省力又營養的方法：先將一杯的米洗淨，放入果汁機，加入兩杯的水量，打碎成均勻的米漿，另用有握柄的不鏽鋼鍋煮沸，攪拌均勻即可，這便是清湯米漿（玉露）。一次分裝幾小瓶放冰箱，想吃的時候將水先煮開，再倒入玉露，慢慢攪拌均勻即可。



## （二）「低渣半流質」的飲食

### 枸杞明目防癌玉露

現代醫學研究證明，枸杞有 18 種氨基酸、大量的胡蘿蔔素、維生素 B 和 C，以及鈣、磷、鐵等物質，不僅被用於防治糖尿病、高脂血症、肝病及腫瘤，對防治眼疾更有特殊醫療價值。它有大量胡蘿蔔素，食用後在人體酶作用下轉化成維生素 A，豐富的茄紅素可防止細胞生物分子受到氧化性的破壞，並抑制腫瘤細胞分裂。

#### 【材料】

枸杞 30 克、白米半杯、冰糖依個人喜好。

#### 【作法】

- ① 白米半杯洗淨加水，用果汁機打成漿汁，篩網過濾後將殘渣再加水用果汁機打成汁，反覆數次直到完全通過篩網。
- ② 枸杞一樣同上作法。
- ③ 水煮沸時緩緩倒入白米汁，攪拌均勻後加入枸杞汁再拌勻，最後依個人喜好加入適量冰糖。

### 整腸健胃低碳四神湯

低碳飲食是指在食物整個生命週期中，盡量排放最少的溫室氣體。「低碳四神湯」是配合環保、健康，屬於平補的藥膳，不分體質，人人都可進補。

薏苡仁、芡實、蓮子、淮山（山藥），這四種中藥材是四神湯基本湯底，因台灣常年多濕熱，可添加補脾健胃除濕的茯苓。四神湯因有多味利水消腫的中藥材，不但可瘦身消腫，且具補虛益氣之功。

#### 【材料】

薏苡仁 30 克、蓮子 30 克、茯苓 20 克、芡實 10 克、新鮮山藥 300 克、帶膜花生 20 克。

#### 【作法】

- ① 新鮮山藥在水下沖洗淨，切成塊待用（研究發現山藥皮具有殺死癌細胞作用）。
- ② 薏苡仁、芡實、花生、茯苓洗淨，泡於清水中待用。
- ③ 蓮子洗淨，去除蓮子心，放入煮沸鍋中燙洗，撈起漏乾放入有蓋盒子，待濕潤軟後再逐一檢查是否去心。
- ④ 將薏苡仁、山藥、芡實、茯苓、蓮子放入電鍋中加水 10 杯，外鍋加水 1 杯，直到開關跳起，冷卻後放入果汁機加適量水打成半流質，食用時可加少許鹽調味，或喜吃甜者可加麥芽糖。
- ⑤ 進口山藥常會用硫黃薰蒸，對身體有害，因此建議用台灣本產山藥，安全又節能減碳。



## 二、大腸直腸癌之預防飲食

近年來對癌症發生機制之研究已證實，大腸直腸癌之發生和「發炎」、「氧自由基刺激：ROS）有極密切關係，因此，預防上之首選食物為抗發炎或抗氧化食材。

美國國家癌症研究中心建議多攝取含抗氧化物的食物，如大豆、番茄、葡萄柚、西瓜、綠茶。台大醫院泌尿部研究，茄紅素是一種很強的抗氧化劑，會改善排尿障礙症狀，降低罹患攝護腺疾病、大腸癌、直腸癌、乳癌、肺癌及胃癌等，並可預防心臟病。（煮熟番茄的茄紅素較易為人體吸收）番茄、豆腐、十字花科蔬菜，礦物質鋅、硒、硼，皆有助於減少癌罹患率。100 克番茄醬含茄紅素 1 萬 7 千毫克，番茄汁為 9 千毫克。

● 守則：少油、少鹽、少烤、少炸、少肉、戒菸

### 蔬果防癌養生咖哩

#### 【材料】

蘋果、香蕉、胡蘿蔔、山藥、百頁、咖哩塊、黃豆芽。

#### 【作法】

將蘋果、香蕉、胡蘿蔔、山藥、百頁分別切塊後放入電鍋，加水淹蓋食材，外鍋加 1 或 2 杯水，上鍋蓋煮至開關跳起，略冷後再加入素食咖哩塊攪拌均勻，加半杯水，上鍋蓋煮至開關跳起，即可拌麵拌飯，是一道養生健康又營養百分之百之蔬果防癌養生咖哩。



註：咖哩中的薑黃又稱薑黃（turmeric 或 kunyit），味辛、苦，性溫。其根莖磨成的深黃色粉末為咖哩主要香料之一，主成分薑黃素（curcumin）具有一些醫療保健效果。薑黃主要功用是破血兼理血中氣滯、行氣止痛。近年，Cancer Research 發表咖哩中薑黃素有抑制癌的功效。

### 防癌止咳下氣優質蛋白杏仁玉露

#### 【材料】

苦杏仁去皮尖 10g、甜杏仁去皮尖 30g，有機米半杯、冰糖適量。（10 人份）

#### 【作法】

- ① 米洗淨，浸泡清水中。
- ② 苦杏仁、甜杏仁洗淨，浸泡清水中。
- ③ 將米放入果汁機中加水淹過即可，打成均勻細漿，用網杓過濾較大顆粒，再加水繼續打成汁，反覆數次到完全通過篩網。
- ④ 兩種杏仁放入果汁機中加水淹過食材約一公分高，打成均勻細漿。
- ⑤ 四杯水煮開之後，緩緩加入米漿攪勻。
- ⑥ 最後加入杏仁漿攪勻，小火悶煮十分鐘，再加適量冰糖，最後打勻後倒入，用力攪拌均勻即可趁熱食用。



## 三、結後語

癌症不可怕，只要早期發現，早期治療！  
切記「營養是抗癌的後援部隊」！