

人生五大事：吃、喝、拉、撒、睡，是生理機能表現正常的五大標竿，此五大指標可用於養生保健，更可用於診斷疾病；五大機能正常就是健康的最大保證——我們是否有多用一點心去仔細體察自己的身體狀況呢？

近年來癌症已躍居十大死因之首，而目前的醫學雖然進步，但對癌症以及一些新興疾病，仍處於無法治癒及突破的階段；一旦罹患癌症，為延長生命，所做積極醫療亦是苦不堪言，生不如死。要如何避免罹癌，就要注意平時的保健，讓預防勝於治療。

正確的飲食觀

每餐飲食搭配參考：1 份水果 + 2 份蔬菜 + 1 份地瓜 + 1 份五穀飯。也就是說，我們把每一餐分成 5 等份，其中水果、蔬菜（包含根莖葉）、地瓜、米飯的比例是 1：2：1：1。若你是重症病患及慢性病患時，我們就建議你把早餐分成六等份來吃，水果吃 1 份 + 蔬菜吃 2 份 + 地瓜吃 2 份 + 米飯吃 1 份（也就是地瓜增加到 2 份），若本地不產地瓜，則以馬鈴薯來代替。（蔬果生食免破壞酵素，有機的水果最好連皮一起吃）

養生飲食精要守則

- 1.三餐定時定量，七分飽最好，維持理想體重，勿暴飲暴食，並保持愉快的心情用餐。
 - 2.儘量食用未加工的食物，白米、白麵、白糖長期食用有害健康，最好改以糙米、胚芽米、五穀米、全麥麵、黑糖、紅糖（非砂糖）。
 - 3.每餐食物盡量能包含白、紅、黃、綠、黑等五種顏色的食物。
 - 4.每餐都吃一份如拳頭大小的水果。（選擇當季的水果，且最好於飯前 1 小時食用）
 - 5.用餐時先吃最易消化的食物，如先吃蔬菜，再吃飯麵。
 - 6.少食甜食零嘴且不要吃消夜。早睡早起，勿因太晚睡而需要吃消夜。
 - 7.避免醃、烤、炸、燻的食物，盡量以燉、蒸、滷、水煮為主。
 - 8.避免碳酸飲料，如可樂、汽水等，以免長期累積的咖啡因影響神經或腦力的發展。
 - 9.食物應盡量少鹽、少糖、少油。
 - 10.注意食物有無人工添加劑。例如：加味劑（如香草味等）、加硬劑、乳化劑、加酸劑、添色劑（如紅色 2 號、黃色 4 號等）、防腐劑（乾燥劑或二氧化碳）、抗氧化劑、味素、精鹽、精糖……等等都是對身體有害的，甚至長期食用有致癌的危機。
 - 11.每天曬點太陽，唯須避開強烈陽光直射，並且要適度的運動，唯飯後勿立即運動。
 - 12.用餐要細嚼慢嚥，餐中勿大量喝湯及喝水，以免稀釋胃液影響消化。
 - 13.飲食要注意酸鹼食物的調配。酸性體質已被視為導致現代文明病的主要兇手之一，這些文明病如高血壓、糖尿病、痛風、心血管疾病。
- 酸性食物如：肉類、魚類、蛋、油、米、麵食等。鹼性食物如：蔬菜、水果、地瓜、豆漿、堅果類、葡萄乾、牛奶等。

在自然健康的狀態，吾人的身體應當呈現弱鹼性，即是血液酸鹼度（PH）為 7.4，此時體內極為複雜的各種生化作用均可發揮極致。吃了許多高酸度的食物，身體就會偏酸，應以其他高鹼性食物調和之，故蔬菜乃極佳的調節劑、健康的保護者。

抗癌食物分析簡介

科學研究發現，食物本身也含有一系列的抗癌物質，如維生素 A、B、C、D、E、蕃茄紅素、抗氧化劑及微量元素硒、鋅、有機鍺……。有史以來最大規模的飲食與癌症研究，針對九個國家的四十萬人做調查，結果顯示，纖維對降低結腸、直腸癌特別重要——專家建議，一般人每天攝取五份水果，以藉此達到最佳健康狀態並可避免癌症。

膳食纖維的主要來源是天然的植物性食物，如蔬菜、水果、雜糧穀類、薯類和豆類等。精細加工的植物性食品含纖維很少，而動物性食物根本不含膳食纖維。膳食中適量的膳食纖維能刺激消化液分泌和蠕動，縮短食物通過腸道的時間，有利於消化、吸收和排便排毒。

近來觀察，進食纖維多的人群，結腸、直腸癌發病率比進食膳食纖維少的人群明顯地降低。膳食纖維可刺激腸蠕動，將代謝物、毒素盡快排出，亦可促進膽酸及膽固醇的排出。

1.常見的防癌蔬果

防癌學會列舉常見的防癌蔬果為：蘋果、葡萄、南瓜、香蕉、綠花椰菜、甘藍菜、包心菜、甜椒、洋蔥、哈密瓜、歐芹、薺菜、芥菜、胡蘿蔔、茄子、白花椰菜、芹菜、蘆筍、葡萄柚、萵苣、捲心菜、奇異果、柳橙、木瓜、馬鈴薯、乾梅、菠菜、油菜、草莓、蕃茄、蕃薯等。

抗癌蔬菜的排行榜

國內科學家在研究開發抗癌蔬菜方面不斷取得新突破，新成果。透過對 40 多種蔬菜抗癌成分的分析與實驗性抑癌的實驗結果，從高到低排列出 20 種對癌有顯著抑制效果的蔬菜，其順序如表 1。

表1. 蔬菜抗癌指數順序

蔬菜	抗癌指數	
熟甘薯	98.7%	
生甘薯	94.4%	
蘆筍	93.7%	
青花椰菜	92.8%	
捲心菜	91.4%	
油菜花	90.8%	
歐芹 (洋芫荽)	83.7%	
茄子皮	74.0%	
甜椒	55.5%	
胡蘿蔔	46.5%	
金花菜	37.6%	
芥藍	34.7%	
薺菜	32.4%	
芥菜	32.4%	
雪裡紅	29.8%	
蕃茄	23.8%	
大蔥	16.3%	
大蒜	15.9%	
黃瓜	14.3%	
大白菜	7.4%	

科學實驗分析證明，在蔬菜王國裡，熟、生甘薯的抗癌性，高居於蔬菜抗癌之首，超過了人參的抗癌功效。

2. 有防癌效果的纖維素食物

蔬菜，如綠花椰菜、白花椰菜、大白菜和芽甘藍，包含有二硫代二酮、異硫氰酸鹽和口引口朵-3-厚醇等抗癌物質。柑橘類水果含有香豆素和檸檬帖。蕃茄煮熟對防癌更有效，蕃茄紅素是所有類胡蘿蔔素中，抗氧化力最強者，其抗氧化活性比 β -胡蘿蔔素高一倍。有防癌效果的纖維素食物在糧食中有高粱、玉米、小麥、蕎麥、薯類；在豆類中有大豆、紅豆、綠豆、豌豆、扁豆、菜豆、青豆、土豆、毛豆；在根莖類中有洋蔥；涼薯、紅蘿蔔；在蔬菜中有萵苣、雪裡紅、空心菜、油菜、莧菜、豆芽菜、大小白菜、蘿蔔；在瓜類中有茄子、青椒、絲瓜等。

3. 蕃茄紅素抗癌

美國哈佛大學對四萬七千名男性醫務人員進行了為期九年的飲食行為調查，結果發現，如果每週吃十次含蕃茄的主食，前列腺癌的發病率可下降45%。吃燒煮蕃茄之抗癌效果更佳，這主要是由於蕃茄紅素主要存於蕃茄的下皮細胞中，加熱處理可使其盡快釋放，因此煮熟的蕃茄之防癌效果佳。富含蕃茄紅素的蔬菜水果：蕃茄、草莓、桑椹、紅西瓜、紅葡萄、紅色葡萄柚及紅辣椒、紅甜椒裡，都含有蕃茄紅素，每百公克含三至十四毫克。

4. 抗氧化性營養素

抗氧化性營養素包括維生素 A、B、C、D、E、 β -胡蘿蔔素，硒、鋅等。維生素 A 可促進正常細胞分裂，富含於牛奶、奶油等當中，深綠色與深橙黃色蔬菜則為富含維生素 A 先質之食物。維生素 C、 β -胡蘿蔔素、硒、鋅可抑制腫瘤。

維生素 C 在檸檬、西印度櫻桃、柳丁、橘子、文旦、蕃石榴、葡萄柚、木瓜等最多；維生素 E 在小麥胚芽、黑芝麻、酪梨含量最多； β -胡蘿蔔素以紅色、綠色、黃色蔬菜中含量最多；肉類、牛奶、穀類、豆類、磨菇中富含硒；玉蜀黍、甜菜、甘藍菜、萵苣、豌豆、扁豆、櫻桃、梨、啤酒、全麥麵包、裸麥麵包等含有豐富的鋅。

世界上最優秀的醫生不是別人，而是自己，所謂藥補不如食補，食補不如氣補，人人懂得能量養生保健觀念的建立與落實，防病於未然，再配合飲食，以五色均衡補五臟（為中國人獨特的食補之道，簡言之，欲保養肝、心、脾、肺、腎等五臟，可分別多吃青、赤、黃、白、黑等五色食物）的原則來固本滋元，相信定能達到自我療病，進而減少社會醫療資源浪費，讓人人充滿活力，有個美好的人生。

（轉載取材自智敏慧華基金會出版之《素食之美》）