



大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

可將腸癌風險減少的美味方法

(本文曾刊載於二零零七年十月二十二日大公報 A36 版)

科學家最近發現，小而強大的藍莓，這種來自上帝的有趣的禮物，有著驚人的抗癌特質。事實上，通過老鼠研究顯示，藍莓可以將你患腸癌的風險降低 57%，當然，他們研究的是老鼠，但一般來說，這些疾病對不同的動物起同樣的作用。

在 18 只老鼠中，與控制組相比較，補充了藍莓化合物的老鼠，癌前病變率(如息肉)減少了 57%，而這一結果只需八個星期。

還有其他的藍莓皮還可以降低膽固醇。藍莓中的一種化合物紫檜? (Pterostilben) 可以降低血脂。結果就是減少可以導致癌症的炎症。藍莓中富含的兩種類黃酮類植物化學物花青素(Anthocyanins)及鞣花酸(Ellagic Acid)也發揮作用，他們能阻塞導致癌症的新陳代謝途徑。

香港超市及一般水果店經常會買得到藍莓，其他如藍莓果汁，藍莓乾果也在健康食品店容易找得到。

如果你有家族腸癌史，請使藍莓成為你常規飲食的一部分，並且盡量多吃及常吃。

如何防止癌症復發？

但如果你已經患過腸癌，或其他任何類型的癌症，並且在紓緩期中，有什麼預防癌症復發的方法嗎？答案是有的！

研究者發現，你的日常飲食在減少癌症復發扮演著重要的角色。根據一項近日的研究，他們跟進了 1,009 位患腸癌三期的病人。所有的參與者都接受過外科切除手術以及一兩種化療。

研究的目的是要看看化療效果，但研究者還評估飲食對癌症復發的影響。他們沒有嘗試改變病人的飲食，而是簡單地記錄病人的飲食。他們在化療期間和治療後六個月使用問卷調查進行研究。

研究的作者確定了飲食的兩種主要模式——謹慎模式和一般西方飲食模式。謹慎模式包括大量攝入水果和蔬菜，家禽和魚類。一般西方飲食模式包括紅肉，高碳水化合物，加工食品，及糖。

他們發現最接近謹慎模式的 20% 的參加者中，擁有最長的無病時間。特別與吃紅肉、薯條以及加工食品這種西方飲食模式的人相比，他們避免患上癌症的時間是前者的 3.25 倍。

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、浣腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.



大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

不需要 IQ 高的人也能明白，如果飲食對癌症復發有影響，它也會影響你患癌症的風險。但現時醫學界很多醫生仍然認為飲食對癌症沒有任何作用，可見它是多麼荒謬。

我再次強烈地鼓勵，盡可能地多吃水果和蔬菜，果仁一樣重要。我經常建議去掉或至少減少所有動物蛋白質。但是如果你還是要吃，請限制吃紅肉、多吃食草動物、不含激素和抗生素的食物（這些食物已經開始越來越容易找到）、野生魚、冷水魚類（例如阿拉斯加鮭魚）以及農場裏走地雞。這樣做也可以大大減少你患癌症及癌症復發的風險。

袁大明自然療法醫生
大康自然健康中心
www.naturalhealing.com.hk
optimum@netvigator.com

採用：自然療法、脊骨神經科、同類療法、針灸、營養療法、按摩、芳香療法、水療、浣腸療法、草藥療法、電腦測試及各類健康用品食物、書籍等。

Practice of: Naturopathy, Chiropractic, Homeopathy, Acupuncture, Nutrition, Massage, Aromatherapy, Hydrotherapy, colonics, Herbalogy, Computerized Therapeutic Testing, Various Health Products, Food, Books, etc.