

大康自然健康中心

OPTIMUM HEALTH CENTRE

對抗癌症的飲食

(本文曾刊載於二零零九年二月十一日大公報A28版)

癌症病人當然要徹底地改變飲食習慣。幾乎可以肯定的是，如果你的飲食已經是完美的，那你就不会有癌症。我們的飲食都不完美。但今時今日，你必須做出改變，這不是開玩笑！

五個不可

首先你一定不能再繼續有以下幾種壞習慣：吸煙、飲汽水、服用娛樂性藥物如毒品、飲用任何酒精類飲品，以及飲用含咖啡因類飲品（一天一杯咖啡也可）

如果你沒有做以上這些愚蠢的事情，那太好了，你要避免就只是以下“五個不可”：

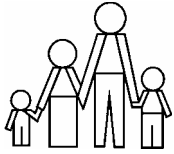
- 1· 任何形式的糖。**（甜菊Stevia是我唯一建議癌症患者可食用的甜味劑），不僅只是在康復期間，而是終身都不要吃糖。
- 2· 任何形式的加工食品。**最簡單的解釋就是：“如果這不是由上帝製造的，你就不要吃它。”同樣，這也是需要終身遵守的。加工食品是許多主要疾病產生的原因。不要和朋友或親戚去餐館吃飯，在家吃最好。
- 3· 動物性蛋白質。**不只是紅肉，而是所有的動物性蛋白質，例如魚肉，雞肉，海鮮，貝殼類，蛋類。這些都是很難消化的食物，會浪費了身體40%的能源，這不是康復的好辦法。當你完全沒有癌的時候（cancer-free），那麼你可以吃些少量肉類，但也只限於每周一塊雞肉或魚肉。
- 4· 乳製品。**包括牛奶，雪糕，芝士，牛油。同樣，這些食物會令你很難消化。大多數人5歲之後體內已無乳糖分解酵素（lactase）。乳糖分解酵素是消化乳製品所必需的消化酶。就算牛奶很新鮮，也不要喝。當芝士與亞麻籽油（flaxseed oil）混合在一起吃就可以，就不會有任何問題。當你沒有癌的時候，那麼，就可以適當放寬這一限制。
- 5· 麩質。**包括麵包，穀物，麵食。30%的成年人對麩質過敏，但他們多數不知道，因為過敏性反應通常會推遲數小時或數天。這類食物最主要的問題是會導致高“升糖指數”（high “glycemic index”），它會迅速轉變成葡萄糖。如果你不想給你的癌細胞補充動力，就避免吃任何麩質食品吧！如今大多數健康食品店都有“無麩質”食品出售。

什麼是可以吃的？

每次我與癌症病人談到這“五個不可”時，我總能得到同樣的反應——“那還剩下什麼我能吃？”事實上，還

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、洗腸療法、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

有很多適合癌症患者的食物，只不過你可能從未發覺。

癌症病人可以吃什麼？

1· 生吃蔬菜。想要清潔消化系統及攝取足夠營養素和纖維，最簡單的方法就是吃大量含不同種類蔬菜的沙拉，可加入適量橄欖油及檸檬汁(不需加其他沙拉醬)。包括什麼蔬菜呢？深綠色的葉菜（芥蘭，大頭菜，菠菜等）、西蘭花、椰菜花、黃瓜、洋蔥（紅色及黃色）、甜椒（紅色，黃色，綠色）、蘿蔔、蕃茄、南瓜、胡蘿蔔、韭菜、不同種類的芽菜等等。儘量選購“有機”蔬菜。注意，標籤並不能保證蔬菜一定在當地生長、收割以及運送。焗薯仔很適合食用。有些蔬菜是不能生吃，如蘆筍，青豆，甘藍等，但可以蒸或灼的方法。

2· 所有的發芽製造的麵包。例如英式鬆餅。留意附近的健康食品商店，你會發現很多不含麩質的產品。

3· 無添加防腐劑的麵包。例如“Ezekiel”及“Genesis”這兩個牌子的產品，它們的產品由于沒有添加致病的化學防腐劑而必須放在健康食品店的雪櫃裏保存。我們可以加一點橄欖油一起吃（不要加牛油）。

4· 穀物如小米(millet)、藜麥(quinoa)等，並且不含麩質。與杏仁奶、米奶、豆奶一起食用。注意，不論你食用的是穀物還是奶類，都不要含有任何人工的甜味劑及防腐劑。

5· 水果。除了漿醬果(berries)或菠蘿（另一種抗癌水果）你可一起混合入亞麻籽油及茅屋芝士成果露(smoothie)，每日早上飲用。儘量每天只吃一兩份水果（例如蘋果、香蕉、一把葡萄等）。不要喝果汁，它會使你的胰臟負荷過重。

蔬菜汁又如何呢？我建議你避免，不是因為它是不健康的，只是它會令你對上述那些包含豐富營養物質的食物，例如含纖維的食物失去食欲。所有癌症患者都需要食用大量纖維（每天 35 克以上）以避免便秘。

上述方法，效果雖然不會很明顯，但可以逐漸有效及徹底清洗你的整個消化系統。

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、洗腸療法、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.