

每天清除癌細胞：陳月卿全食物養生法



每天清除癌細胞：陳月卿全食物養生法

作者：陳月卿

出版社：時報出版

出版日期：2010年10月18日

語言：繁體中文 ISBN：9789571352862

裝訂：平裝

分類號：418.915/7577

北斗家商圖書館登錄號：045152

內容簡介

全食物、全營養、全健康的滿分飲食觀

10大保健問題飲食守則·80道全食物調養食譜

幫助你攝取營養最大值、吃出最佳免疫力！

吃好食物，擊垮壞細胞！

人人身上都有癌細胞，要防堵它們坐大搗亂，飲食是最好的藥方。

全食物養生達人陳月卿，教你運用綜效飲食來調整免疫系統，

每天三次為身體做預防性化療，用營養抗癌、為健康乾杯！

【癌症、化療】【三高症候群】【胃病】【肝病】【腎臟病】

【過敏】【感冒】【女性保健】【減重、美白】【嬰幼兒成長】

十大現代人最關注健康問題，對症健康吃食譜完全收錄！

【全食物養生法，一切健康的答案】

連皮帶籽一起吃，保留營養最大值

全食物，就是天然完整、未經加工精製的食物，如蔬果、豆類、堅果或全穀類等，保有人體所需的完整營養，皮和籽更是含量豐富。別再把營養當廚餘，吃全食物讓你健康不吃虧！

綜效協同好作用，吃出最佳抗癌力

單一食物無法帶來理想的抗癌功效，把握當令、均衡、多元三大原則攝取全食物，減少不必要的烹煮加工程序，讓各種營養素搭配發揮協同綜效，吃出多「彩」多「滋」！

簡單打成精力湯，健康主食新選擇

最有效的全食物吃法，就是集合各種食材打成精力湯。將食物攪碎，等於先幫忙咀嚼；集眾多營養於一杯、又有飽足感，忙碌的你也可以吃得健康又時尚！

巧思變化與調配，美味口感都不缺

精力湯會讓體質變冷？吃全食物就要犧牲口腹之慾？糖尿病、腎臟病患者都不能喝精力湯？只要依照個人體質和病症巧思設計，全食物飲食也能兼顧美味和保健！

陳月卿結合自身實踐全食物養生法的多年體驗和心得，並援引醫學營養專家的精闢理論和見證者的真實分享，提醒你破除不當的飲食習慣和迷思，完整解析全食物的保健奧秘，並首度根據現代人的保健需求，公開 80 種以上全食物調養食譜，讓你回歸健康基本面，永遠讓好食物 In、壞細胞 Out！

【你一定要知道的全食物養生法】

我常保健康的祕密武器，就是用黃豆、荷蘭芹、葡萄、莓類、番茄、花椰菜、紅蘿蔔、南瓜、全穀類、堅果這些自然界的平凡靈芝草，混合打成全食物精力湯，讓它們發揮「協同作用」。這就是我所說的「用食物為自己做化療」，是最健康、最自然、也最便宜的「全食物雞尾酒療法」！

—陳月卿

高油是健康的致命傷。烹調不炸少烤少煎，盡量以低溫炒菜。

戒除甜食，拒絕繼續用糖分滋養癌細胞。

少葷多素，把動物性食物攝取比例降到 15% 以下，以豆類、堅果等取代動物性蛋白質；以深海魚、酪梨等取代動物性脂肪。

改變吃白米的習慣，改以糙米、燕麥、蕎麥等全穀物作為主食，並不時變換搭配穀物種類，以攝取多元營養素。

盡量不削皮、不去籽，保留食物完整營養價值。

避免過度烹煮加工，生機飲食約占日常飲食的 30%。

攝取彩虹飲食，藉由不同顏色蔬果所含的植化素，提升抗氧化力。

膳食纖維的最佳攝取源以天然蔬果、穀物為主，絕不可被標榜高纖的飲料及餅乾所錯誘。

作者簡介

陳月卿

現任癌症關懷基金會董事長、婦女救援基金會董事、婦聯聽障文教基金會董事、雅文聽障基金會董事。政大新聞系畢業、政大新聞研究所碩士。曾任華視新聞部記者、主播、副理；《天涯若比鄰》、《放眼看天下》節目主持人；《華視新聞雜誌》節目主持人、製作人；華視策略發展部經理、無線電視學會秘書長，以及政大新聞系講師。曾獲最佳新聞節目及教育文化節目主持人等五座電視金鐘獎、第十四屆十大傑出女青年。

十多年來，陳月卿陪伴夫婿重新調整飲食模式以對抗癌症的心路歷程，使她深深了解，適當的飲食不是一時的健身時尚，更應該是一種生活的方式。除了出版兩本著作與讀者分享她與家人的健康幸福密碼，她更經常接受訪問、主持節目或應邀演講，希望與所有有緣人共同寶貝身體，並在交流中分享疾病帶來的生命轉機和智慧。二〇一〇年出任「癌症關懷基金會」董事長，全力推動「全食物運動」，第一階段工作目標「從中寮到大寮」，希望幫助中寮地區的自耕農

種植自然、有機的農產品，加以收購、供應低收入癌友家庭改善飲食，並由學者專家進行營養改善計畫，長期指導、觀察、記錄，以深入了解飲食對癌症病人之幫助，並作為未來擴大推動「全食物運動」的基礎。

陳月卿部落格 tw.myblog.yahoo.com/vita-grace

名人推薦

嚴長壽 張淑芬 蕭寧馨 田馥甄 (Hebe) 養生推薦

目錄

推薦序 吃好食物，為健康把關 張淑芬

推薦序 全食物是愛的養生法 田馥甄 (Hebe)

自序 用食物為自己做化療 陳月卿

Part1 全食物，一切健康的答案

- ◎ 醫生說，這是一個奇蹟
- ◎ 誰說生理時鐘不能倒轉？
- ◎ 想要不生病，先顧免疫力
- ◎ 我們的體內都有不老仙丹
- ◎ 吃錯了，細胞就發炎
- ◎ 別讓身體染上了糖癮
- ◎ 少肉多素，才是真健康
- ◎ 你吃的是健康素嗎？
- ◎ 飲食的品質，決定孩子的未來
- ◎ 全穀類就是最好的全食物
- ◎ 蔬果打造的彩虹防護網
- ◎ 連皮帶籽打成汁，吃進營養最大值
- ◎ 體內的環保大師——膳食纖維
- ◎ 你的飲食金字塔是正三角嗎？
- ◎ 寒熱平衡，滋養每一天
- ◎ 自然有機，才能吃出生機
- ◎ 聰明清洗和備料，保留營養本色
- ◎ 選對工具和用法，健康好簡單

Part2 對症健康吃，營養得滿分

◎【癌症、化療】

健康見證人

走過大腸癌，重獲新生

癌症健康吃

翡翠銀耳羹

燕麥穀奶

五穀鹹粥

青花椰苗精力湯

紫薯豆漿

諾麗果精力湯

青花椰濃湯

化療健康吃

百合薏仁奶漿

藍梅優格精力湯

香椿醬

翡翠銀耳燕窩

黑芝麻糊

玄米濃湯

◎【三高（高血壓、高血糖、高血脂）】

健康見證人

用心飲食，擺脫三高陰影

意外的苦難帶來健康的開始

糖尿病患的精力湯藥方

高血脂健康吃

銀耳薏仁蓮子鹹湯

香芹亞麻仁籽精力湯

熱亞麻可可

米饅頭

紫蘇梅石蓮花凍

薏仁核桃豆漿

洋蔥番茄湯

高血壓健康吃

火龍果優格

牛蒡濃湯

葡萄柚精力湯

茄汁燉飯

香蕉精力湯

西瓜薑汁

高血糖健康吃

芭樂精力湯

南瓜腰果漿

桂圓養生粥

鳳梨苦瓜汁

甜椒淋醬

番茄精力湯

◎【胃病】

胃病健康吃

羅宋粥

酪梨精力湯

南瓜蒸蛋

芋頭糕

番薯南瓜奶漿

田園濃湯

◎【肝病】

肝病健康吃

葡萄藍梅精力湯

小麥草精力湯

黑豆山楂枸杞飲

山藥薏仁奶漿

洛神桑椹蜜

鮮奶豆漿

◎【腎臟病】

腎臟病健康吃

蓮藕黃豆漿

冬瓜木耳濃湯

綜合梅果凍

黑糖粉圓

燕麥糕

◎【過敏】

健康見證人

水果精力湯，喚回好膚質

過敏健康吃

秋涼補氣燉梨飲

金棗醬

杏仁奶酪

薏仁蓮子羹

高 C 精力湯

◎【感冒】

感冒健康吃

紫蘇梅番茄汁

柳丁蜜果

南瓜洋蔥濃湯

芒果布丁

綠色奇蹟

◎【女性保健】

女性健康吃

紅蘿蔔蔓越梅汁

紅棗黑豆漿

桑椹果粒醬

蓮香奶露

養生芝麻豆腐

山藥黃豆漿

◎【減重、美白】

減重、美白健康吃

櫻桃鳳梨汁

活力精力湯

銀耳燕窩

冬瓜海帶湯

莎莎醬

◎【嬰幼兒成長】

嬰幼兒健康吃

香蕉泥

菠菜泥

莧菜銀魚糙米粥

甘薯紅蘿蔔泥

豌豆洋蔥豆腐泥

結語

作者序

用食物為自己做化療

我們能藉著飲食餓死癌症嗎？

過去，許多人的答案是「笑話！」「怎麼可能？！」但是，現在越來越多科學家認為可能，並且呼籲大眾採取行動。

今年二月，美國血管新生基金會共同創始人、同時也是癌症研究專家李威廉（William W. Li, M.D.）受邀在知名的 TED 講堂發表演說時指出：「無論是哪一種癌症，都以血管新生為重要特徵，若沒有血液供給，原初的腫瘤頂多長成半立方毫米大小。」那麼，除了各種抗血管新生的標靶藥物之外，在飲食中加入能抗血管新生的食物，是否就能刺激體內的防禦系統反擊餵養癌細胞的血管呢？也就是，「我們能藉著吃來餓死癌症嗎？」

對此，李威廉堅定地說：「可以！因為大地之母早已留下了大量能夠自然抑制血管新生的食物、飲料和藥物。……實驗測試能夠抑制血管新生的藥物，並比較某些食物跟這些藥物對血管新生的效果，我們發現某些食物的效果甚至比藥物好，如黃豆、荷蘭芹、大蒜、葡萄、莓類和番茄；也有一些證據顯示，這樣的飲食能減少大約一半的罹癌機率。」

因此，李威廉在演講最後呼籲：「重視我們的飲食，因為食物本身就是我們一日三次的化療。」

那天，當我聽完這場精采的演說，忍不住熱淚盈眶，擊掌叫好。因為，我終於找到一個知音，看到清楚的科學根據，可以更大聲、更堅定地推廣我的「用營養抗癌」計畫。過去十幾年來，我一直運用這樣的飲食來協助我先生避免癌症復發，而我自己也從一個「藥罐子」變成「健康達人」，還在四十歲高齡先後生下一對兒女。我知道，我做的是對的！

我的祕密武器就是用黃豆、荷蘭芹、葡萄、莓類、番茄、花椰菜、紅蘿蔔、南瓜、全穀類、堅果這些自然界的平凡靈芝草，混合打成全食物精力湯，讓它們發揮「協同作用」。這就是我認為的「用食物為自己做化療」，是最健康、最自然、也最便宜的「食物雞尾酒療法」。

李威廉也在演講中提到食物的「協同效果」，發現兩種單獨使用時效果不高的茶，混合後的效果比各自單獨使用來得高；許多頂尖的癌症專家也有同樣的結論。由於營養免疫學的各種發現，這些專家開始在癌症療程中加入營養豐富的食材，但是他們發現，單一植物性食物的抗癌功效並無法帶來理想的治療效果，不同種類的植物營養素似乎必須發揮協同作用，相互配合運作，才能產生最佳效果。因此，他們建議，均衡多元地攝取有益健康的全食物，以發揮綜效，才是提升免疫力對抗癌症最好的方法。

其實不只是癌症，李威廉說，包括心血管疾病、糖尿病、阿茲海默症、肥胖等七十多種疾病，表面上看起來毫無關係，實際上都以「異常血管新生」為共同特徵，所以同樣可以用這種飲食法來預防或加速痊癒。

李威廉強調：「對許多人而言，藉著改善飲食來治療癌症，可能是唯一可靠且實際的辦法。因為並不是每個人都負擔得起末期癌症治療的費用，但是每個人都能因為地區性、永續性的抗血管新生飲食而受惠。」

作為一個健康飲食的受惠者，我覺得我有責任把心得和經驗與大家分享，所以繼二〇〇五年和二〇〇七年分別出版了《全食物密碼》和《全食物再發現》兩本食譜之後，我繼續努力鑽研實驗，終於彙集了更多心得與大家分享。

這本書除了我個人的經驗和食譜之外，也分享了一些「達人」和「過來人」的心得、實例和食譜。他們的分享與見證使本書更多元、更具說服力，相信也能嘉惠更多人。

這本書能順利出版，我首先要感謝許多讀者跟我分享實踐這套飲食帶給他們的「健康加分」，他們的喜悅給我很大的激勵。我也要感謝所有在我的部落格上提出個人健康問題的朋友，為了解答你們的問題，我做了許多研究，是你們的問題推動我在這個領域繼續成長，並且研發更多適合不同疾病患者的全食物精力湯。

我還要謝謝大侑健康企業的講師群，包括莊曉錡、王欣瑜、王德華、蔡秋香、官采奕、張雅雲、鄭嘉麗和許意鈴。妳們不僅提供自己的得意食譜，還幫我做實驗、抓食材比例，測試怎麼做更好吃、更營養，並且幫我逐道計算熱量。沒有妳們，這本書不可能順利完成。

我也要感謝童素芳陪我做訪問並整理成稿，陳健瑜幫我收集資料、做文字整理；妳們的投入，讓這本書更豐富、更精采！尤其要感謝台北郵政醫院黃淑惠營養師幫我審閱所有的食譜，並提供寶貴意見。黃營養師本身學營養，兼習中醫，還每天洗手做羹湯，跟我一樣既關注家人飲食，又希望有助提升公眾健康。

其實，我能走上這條健康飲食之路，真正要感謝的是我先生給了我強烈的動機，以及許多醫師、學者和研究人員的啟發。我也要謝謝莊淑旂博士、林碧霞博士、李秋涼女士在我摸索過程中給我的協助；更要感恩冥冥之中似乎有一股看不見的力量一直引導我，讓我始終做出對的選擇。

為了感恩惜福，回饋社會，我決定把這本書的版稅捐給「癌症關懷基金會」，進行「用飲食抗癌計畫」。這個計畫不僅幫助高風險、低收入的癌友家庭改善飲食，同時由營養學者、公衛專家、醫師和營養師們一起推動，希望最後的研究結果能嘉惠更多人。

陳月卿

【註】

李威廉 (William W. Li, M.D.)，現任美國血管新生基金會會長，是血管新生領域研究開創者哈佛教授福克曼博士 (Dr. Judah Folkman) 的學生，投入血管新生研究及臨床醫療二十二年，曾受邀於美國國會為血管新生等議題作證，並經常受邀在政府單位及醫學機構發表演講，並於新英格蘭醫學期刊等知名刊物發表論文。他領導的美國血管新生基金會是一個非營利機構，致力於血管新生等學術研究與國際合作，合作單位包括：美國國家衛生院 (National Institutes of Health)、美國癌症研究院 (National Cancer Institute) 及美國食品與藥物管理署 (Food and Drug Administration) 等。

內容連載

想要不生病，先顧免疫力

「免疫力」，就是保護人體不受各種病原微生物侵害的能力。提升免疫力的最好方法就是均衡的飲食，供給免疫系統充分的原料，讓它根據身體需要進行各種不同的生化作用。

【會生病，都是免疫失調惹的禍】

吃對食物、給細胞足夠的養分，不僅能強化人體自癒力，也是提升人體免疫力的不二法門。所謂「免疫力」，簡單地說，就是保護人體不受各種病原微生物侵害的能力。人類百分之八、九十的疾病，從感冒到癌症，都跟免疫力失調有關。

如果你跟以前的我一樣，經常覺得疲勞、感冒不斷、體力變差、動不動就胃痛或鬧肚子、容易感染或傷口不易癒合，那你就是免疫力低下、處於亞健康狀態的人。套一句莊淑旂博士的話，這就是「癌前體質」。因為即使沒有任何外來刺激或致癌物，人體每天也會有一百到兩百個癌細胞產生，而免疫力就是人體嚴密的防護機制，可以控制與抑制癌細胞產生。當免疫力下降、健康狀況

不佳時，防護機制不足以抑制癌細胞大量增生，癌症發生只是遲早或有沒有誘因罷了。

所以，不論是我成為藥罐子，或是我先生成為癌症病患，追根究柢都是免疫功能失調惹的禍。而許多讓我們不舒服的症狀，其實正是免疫力在幫我們維修身體所產生的現象。如感冒發燒是身體為了跟病毒作戰，必須提高體溫來增加淋巴球；起疹子是免疫細胞努力把對身體不好的東西排出體外；不明疼痛或腰痠背痛是免疫功能為了改善血液循環，分泌一種讓血管擴張的物質，它的副作用就是引起發熱和疼痛。

由此可知，健康並不能靠藥物來抑制病症，而是要強化身體內部比任何藥物都強大的優秀免疫功能，才是治本之道。而許多研究都顯示：提升免疫力最好的方法，就是均衡的飲食，供給免疫系統充分的原料，讓它能根據身體需要，進行各種不同的生化作用。這顯示我們吃的日常食物才是造就健康的王道，不需要刻意去吃提升免疫力的健康食品。

【怎麼吃，才能提升免疫力？】

一、多吃全食物

也就是天然完整、未經加工精製的食物，如蔬果、糙米、豆類、堅果。這類食物含有人體所需的完整營養，如構成細胞的蛋白質、組成細胞膜的脂質，提升免疫力的礦物質和膳食纖維、促進新陳代謝的維生素，以及被稱為「天然藥物」的植化素，如花青素、茄紅素、胡蘿蔔素等，這些超級抗氧化劑，對提升免疫系統功能都很有幫助。最重要的是，這些食物都有生命力，而養生界正流行一句話：「活的食物才能養生。」

二、適量攝取肉類和乳製品

避免吃進太多動物性脂肪和蛋白質。吃得太油膩，尤其是攝取太多不良脂肪，會使體內的免疫細胞變得慵懶而無法發揮作用。所以油炸食物和肥肉要盡量少吃，反式脂肪更是最好不碰。蛋白質過多或過少都會損害免疫功能，以前國人的問題是蛋白質攝取量不足，導致營養不良；現在卻是攝取量遠遠超過身體所需，尤其以動物性蛋白質為主，結果不僅傷害了免疫力，還大大增加了肝腎的負擔。很多女生聞脂肪而色變，一點脂肪也不碰，這又矯枉過正了，因為人體不能缺乏脂肪。最好的脂肪來自深海魚、堅果、種籽、酪梨和一些健康油（如未精製的橄欖油、亞麻子油、冷壓芝麻油、苦茶油），可以提供人體無法自製的必需脂肪酸，卻沒有飽和脂肪會引起肥胖、血脂增加的問題。

三、將全食物打成精力湯飲用

我會把蔬菜、水果、堅果，或五穀、豆類、菇菌類，以適當的比例混合，加上好水，打成全食物精力湯，這就是免疫大軍最好的養料。這等於是每天用一杯混合了上千種植化素、各種維生素、礦物質、微量元素、充足酵素、好的不飽和脂肪、蛋白質、複合式碳水化合物等營養物質的超級飲品，為自己的身體進行雞尾酒化療，果然使免疫大軍陣容壯盛。

【全食物，讓全家都健康】

免疫力一提升，以前不時來騷擾我的感冒和腸胃炎，慢慢就消聲匿跡了。記得二〇〇三年 SARS 流行時，有一天，我覺得有點小感冒，不敢大意，趕緊跑去住家附近的家醫科就診，這才發現，過去七年當中，我都沒有用過健保卡。換句話說，開始喝精力湯一、兩年後，就幾乎不曾感冒了；即使不小心著了涼，只要多喝溫開水、多休息，或是喝一些特別調製的精力湯，很快也就痊癒了。

提升免疫力不僅讓我遠離感冒和腸胃炎，疲勞感和頭痛、腰痠背痛這些惱人的小毛病也一掃而空，讓我隨時隨地充滿活力，簡直是煥然一新。而我先生在癌症開刀後不到兩年，就出任繁重的政府職務，時間長、壓力大。但他不僅通過每次的追蹤檢查，而且肝臟越來越健康。兩個在爸爸肝癌開刀後才出生的小朋友，從小吃粗糧、喝精力湯，幾乎很少看醫生，登山、長泳、騎自行車環台也難不倒他們。這些都讓我對全食物飲食法提升免疫力的功效越來越有信心。

連皮帶籽打成汁，吃進營養最大值

最多的營養，就藏在天然蔬果和全穀的皮和籽裡。一天裡有一餐以攪碎的方式，將天然食材打成精力湯，就能輕鬆吃進皮和籽富含的植化素、維生素、膳食纖維和各種礦物質、微量元素。

【藏在皮和籽裡的健康祕密】

吃全食物，最好是連皮帶籽打成精力湯，把所有的營養全部吃下去。

天然的蔬果和全穀，是老天賞賜的保健抗癌聖品，最多的營養就藏在皮和籽裡。尤其是被稱為「二十一世紀維生素」的植化素，在皮和籽裡含量最多，具有抗氧化的功能，可以清除人體內有害的自由基、預防癌症和慢性疾病。

例如，葡萄皮含有能抗癌的白藜蘆醇、能預防腦血管疾病的單寧；葡萄籽含有花青素，具有抗氧化、增強肝機能、保護心血管等功效。但大家通常只吃果肉，卻把營養豐富的皮和籽吐掉。一顆蘋果蘊藏了三百八十九種植化素，其中多數存在皮中，削掉了皮，營養就損失很多；一條紅蘿蔔也有四百九十多種植化素，當然，薄薄的皮和皮下含量最多。

有句俗話說：「失戀要吃香蕉皮。」因為那滋味又苦又澀，只有親自嚐過才知道，現在想來，古人可不是在開玩笑，綠色香蕉皮富含可調節情緒的 5HP（血清素前驅物），可以抗憂鬱；成熟的黃色果皮帶有葉黃素、類胡蘿蔔素等植化素，對視網膜有益處。遠離悲傷，把眼光放遠一點，香蕉皮果然是很好的療傷聖品呢！我的營養師朋友黃翠華常常把香蕉連皮加入精力湯一起打，她說只加半條，其實味道不錯，先生孩子都沒有抗議呢！

除了皮，果核和種子的營養也不遑多讓。果核是蘋果、梨子等水果能量最強的地方，北半球除了柑橘類水果的種籽之外，其他種籽都含有 B17，又稱苦杏素，具有殺死癌細胞的作用，搭配含酵素的蔬果如鳳梨食用，效果更好。南瓜子和許多種籽都含有多種微量元素，如鋅、鐵、硒等，都是身體生化作用不可缺少的營養素。

【粗糧可以細作，充分攪碎最滋養】

皮和籽固然是營養之寶，但是皮層纖維粗糙，籽核堅硬又卡牙，咬起來很辛苦。我有一位長輩，聽說葡萄籽含有花青素，便卯起來用牙齒咬，結果把牙給咬崩了，損失不貲。我也曾經試著連皮吃蕃薯，還真覺得自己像是豬在啃食物！吃，需要這麼悲情嗎？

其實，粗糧可以細作，全食物也能變成美味佳餚。生機飲食的始祖安·威格摩爾博士認為，將食物攪碎，是最能夠保留營養、又最容易消化吸收的方法。她不僅用這個方法治好了自己的直腸癌、氣喘、關節炎和偏頭痛等許多毛病，還設立療養中心，收容許多病危或無家可歸的重症病人，並且到處演講，宣揚她這套生機飲食法——The Living Food of Lifestyle.

根據安博士的觀察，對老人家、病人和腸胃不良的人來說，用全食物打成精力湯更是最好的滋養方法，因為它等於預先消化，幫你先咀嚼到非常細緻，所以很容易消化吸收，既解決了營養吸收的問題，又可以增強自癒力，加速康復的速度。我以前吃得不對，工作壓力又大，經常胃痛。自從每天至少一餐喝精力湯之後，腸胃的狀況真的改善不少，再也不用吞一堆胃藥了。

有一位讀者告訴我，她讀小學的女兒常常喊肚子痛，帶去給醫生看，發現是便秘惹的禍。媽媽二話不說，買了我推薦的調理機，開始打精力湯，結果，女兒很快就排便順暢，從此不再喊肚子痛。而且慢慢的感冒次數變少了，連鼻子過敏也改善不少。女兒從此成了精力湯的信徒，每天一定要來上一杯。

細嚼慢嚥本來就是吃飯的基本功，一口食物最好咀嚼 30~100 下，最能防止肥胖、幫助消化，而且嚼得越久，越能領略食物的滋味。但是現代人吃飯像趕場，根本難以做到。所以，一天裡能有一餐以 Blending（攪碎）的方式，將天然食材打成精力湯，難嚼的皮、籽、堅果與穀類，不到五分鐘就被打碎成漿，只要一口一口慢慢喝，讓湯汁與唾液充分混合，就能吃到完善的營養，讓追求健康的人，不必費力就能吃到上千種天然的植化素、維生素、豐富的膳食纖維和各種礦物質、微量元素等完整的營養素。有位朋友笑說：「實在太方便了，終於不用學牛吃草了。」

【營養百搭最美味，均衡多元有綜效】

精力湯的調製省力又簡單，每位媽媽都能變身健康吧高手，自然界的數百種蔬果豆穀都能入湯，只要味道調得好，絕對是營養均衡的超值全餐。

還記得有一次到土城市公所演講，我現場示範精力湯，桌上擺了苜宿芽、甜菜根、堅果、鳳梨和蘋果等食材，看起來不起眼，個別吃又讓人聯想到荒島求生記。然而，全部加在一起攪打，立刻變身色澤鮮豔的「紅粉佳人」精力湯。「好漂亮，看起來很好喝哩！」「流口水囉！」瞬間，大家的眼睛都亮了。

鳳梨富含維生素 C 和酵素，甜菜根補血保肝，芽菜也相當營養，未經加工、烹調，保持在最原始的狀態，充滿生機與能量。全部攪碎成汁，不僅能夠吃到珍貴的酵素，又不會破壞蔬果的維生素、礦物質，最重要的是解決了口感的問題。很多人驚嘆，原來健康可以這麼美味。

此外，由於營養免疫學的各種發現，許多頂尖的癌症專家開始在療程中加入營養豐富的食材。但是醫生們發現，單一植物性食物的抗癌功效並不能帶來理想的治療效果，藥物又含有副作用，因此他們建議，均衡多元地攝取有益健康的全食物，才能發揮各種營養均衡搭配所產生的綜效，是提升免疫力對抗疾病最好的方法。

營養學家也發現，如果在一餐裡吃到均衡多元的營養，比較容易有飽足感，不會有過量飲食導致的肥胖問題。所以，每天喝一杯營養均衡的全食物精力湯，就等於是為自己進行綜合了各種抗氧化劑（植化素）、維生素、礦物質、酵素、膳食纖維的雞尾酒療法，是最天然、最先進、最有效、最省錢的營養補充法。

【吃真食物，感覺真幸福】

全食物精力湯還能確保你吃到的是真正的食物。我們家的早餐每天都是一杯精力湯，為了變化口味，我會花更多心思在採買上，比以前更加注重食物的品質，這才發現，老天爺賞給我們的寶物還真多呢！

每個季節自有不同的風味，更替著吃，絕對吃不膩，還能吸收到蛋白質、植化素、維生素等多元的營養，非但不麻煩，還讓料理變得有趣。仔細想想，每天全心全意為家人準備特調飲品，不也是一種幸福嗎？

現在我家的冰箱就像是有機雜貨店，成排的保鮮罐裝有松子、杏仁、腰果、糙米、小米等各式豆穀，以及洗切好的各色蔬果盒。想吃什麼，只需打開冰箱瞧兩眼，順手抓幾樣食材，「咚、咚、咚」丟進調理機一攪，馬上就能即興創作精力湯，比泡麵還方便，也讓家人少了吃零食、點心變胖的風險。

「媽，我肚子餓了。」每次聽到兒子一喊餓，我就去廚房施展魔法，很多食譜的創意都是這麼來的。有一天我將晚餐沒吃完的五穀飯，與黑芝麻、冰糖和熱水，一起打成芝麻糊，給兒子當宵夜，他高興得不得了，還把這件事寫進聯絡簿裡：「媽媽今天打芝麻糊給我吃，好開心！」隔天他興奮地說，老師畫了一個幸福的笑臉給他呢！

每個人都知道健康飲食很重要，但也唯有方便與美味，才能讓人發自內心愛上全食物。只要順應天氣和個人體質，找出全家喜愛的味道，夏天可喝清爽香甜的蔬果精力湯，冬天還能選擇溫熱濃郁的豆穀漿，多下點功夫，瞭解食物的功效與特性，每個人都能調出屬於自己家的「原味」。

癌症

對抗癌症最有利的武器，就是我們每天所吃的食物。--柯林·坎貝爾博士（T. Colin Campbell）

【優質飲食能提升自癒能力】

癌症已連續二十八年蟬連台灣民眾十大死因的第一名，平均每十三分鐘就有一人罹癌，每小時就有五個家庭陷入愁城，而且罹癌的年齡越來越低，二、三十歲的年輕人罹癌的情形時有所聞。

雖然我經歷過這種驚懼，像陷入一條漆黑漫長的隧道、看不到盡頭。我也曾經徬徨無助、暗自流淚，但是，我從不認為癌症就是絕症，我身邊戰勝癌症的朋友不在少數，而且因為走過癌症的體悟，改變了生活習慣和思維方式，不僅改善健康，也獲得更好的生命品質。

所以我常鼓勵癌症朋友絕不要放棄機會，而且要心存感激，感謝癌症改善生活型態、提升生命品質的動力；感謝醫療團隊的用心，感謝親友家人的關愛和付出。心態對了，心安定了，充滿正面思維，免疫力會大大提升，使醫療或食療，發揮最佳效果。

癌細胞會奪取人體的營養，再加上癌症治療--無論是開刀、化療或放射線療法，對人體都會造成相當大傷害。所以對癌友來說，利用飲食營養來修補、改善體質，增強免疫系統對抗癌症的能力就成為第一要務，否則看不到的癌細胞難免「野火燒不盡，春風吹又生」。

最好在癌症治療中就開始改善飲食。《讀者文摘》曾經報導，美國一位年輕女性罹患肺癌第三期，試過各種最新的標靶療法，效果都不好。醫生百思不得其解，後來研判問題出在飲食上，於是強力要求她改善飲食、多吃蔬果、穀類等全天然食物，果然療效突飛猛進。顯示結合外在的醫療，同時用營養激發患者體內的自癒能力，才有可能提高戰勝癌症的機會。

【植化素有多重抗癌功效】

用飲食防癌最基本的兩個原則是：不吃任何可能致癌的食物；增加身體的抗癌能力。

當季、天然、新鮮的全食物完全符合這兩個條件，是調整體質、提升免疫力及預防癌症復發最好的食物。尤其蔬果、穀類、豆類、菇蕈類、海藻類和堅果、種子，都含有豐富的「植化素」，特別在表皮和種子中最多。植化素不只讓每種植物呈現各種顏色，更是植物用來保護自己的特別物質，許多研究證實這種植物性食物中的化學成分具有多重抗癌效果，包括：

· 活化免疫細胞：如植物的多醣體可增加自然殺手細胞及T細胞，可攻擊、防禦外來異物，並對抗、吞噬癌細胞，缺少時較易罹患癌症。含多量多醣體的食物有菇類，包括香菇、金針菇、巴西蘑菇、黑木耳、白木耳、山藥、南瓜、薏仁。

· 誘導癌細胞良性分化，抑制腫瘤生長：如黃豆和含有胡蘿蔔素及茄紅素的蔬菜水果，其中以深綠色、橘黃色蔬果含量最豐富，如胡蘿蔔、蕃薯、番茄、紅椒、芥藍、木瓜、哈密瓜、西瓜、紅色葡萄柚等。

· 抑制癌血管增生：使癌細胞的血流供應停止，抑制其生長和轉移。如大蒜、洋蔥、綠茶，以及含有茄紅素的食物。

- 促進癌細胞凋亡：使癌細胞死亡，如大蒜、蘆筍、大豆、葡萄皮，以及含維生素 A 及茄紅素的蔬菜水果。
- 抗氧化（抗自由基）作用：避免人體細胞受到自由基傷害。如含有豐富維生素 A、C、E 的蔬菜、水果、堅果類。含鞣花酸的各種莓類，如草莓、黑莓、蔓越莓、藍莓；含多酚的葡萄。
- 抑制癌細胞訊息傳遞，對抗癌細胞增生：如富含葉酸的蔬果、深綠色的蔬菜如地瓜葉、空心菜、菠菜、花椰菜，和所有十字花科蔬菜（如高麗菜、白花椰菜、白菜）、蘋果、柑橘類、香蕉、糙米、小麥胚芽、南瓜、馬鈴薯、豆類、堅果。
- 含植物性類激素，可以抑制荷爾蒙相關的癌症成長：如黃豆、綠豆、四季豆、亞麻仁籽、芝麻。
- 豐富的膳食纖維可降低腸道致癌作用：如牛蒡、竹筍。

此外，植物性食物中的維生素 A、C、E 也被證實具有強大的抗氧化力可以清除自由基。歐洲則有一些研究顯示，酵素可以改善癌症患者的病程，癌友可以多吃富含酵素的木瓜和鳳梨，以抑制癌細胞增生。北半球除柑橘類水果的種子之外，其他種子都含有 B17，也就是苦杏素，具有殺死癌細胞的作用，搭配含酵素的蔬果，效果更好。

【全食物精力湯是癌友的好夥伴】

由於營養免疫學的各種發現，許多頂尖的癌症專家開始在療程中加入營養豐富的食材，但是醫生們發現，單一植物性食物的抗癌功效並不能帶來理想的治療效果，不同種類的植物營養素似乎必須發揮協同作用，相互配合運作才能產生最佳效果。因此，他們建議均衡多元地攝取有益健康的全食物，以發揮綜效，才是提升免疫力對抗癌症最好的方法。

這就說明了全食物精力湯為什麼能抗癌的原因，它就是把各種有益人體的全食物，均衡多元地搭配在一起，再攪拌到極細緻，讓所有的營養素容易被消化吸收，而且美味可口、寒熱平衡。

因此，癌症病患的術後照料，可以多喝全食物精力湯。全穀、蔬果富含植化素、維生素、礦物質和酵素，可以對抗自由基，提升免疫力；黃豆擁有非常好的植物性蛋白，與穀類、堅果混合食用，會產生互補作用，提高蛋白質的利用率；天然的堅果，如核桃、杏仁、松子，也能提供蛋白質、不飽和脂肪等必需營養素，不用擔心營養不足。

我先生肝癌開刀之後，也開始喝精力湯，十九年來身體越來越健康，每次複檢都安然過關。英國有位七十多歲的老先生，罹患膀胱癌，由於腫瘤不小，加上年紀已大，醫生不建議開刀或化療，只能回家自行療養。醫生原以為他來日無多，沒想到五年後他依然定期回診，而且腫瘤越來越小。醫生很好奇他做了什麼，他說只不過每天喝一杯用青花椰菜、紅蘿蔔和蘋果打的蔬果汁而已。

吃什麼與怎麼吃，決定了癌後的生命品質。飲食無法在短短幾天內就見效，但可以長期調整、改善體質，避免惡化，且隨時可以採取行動，花費很少。醫學不斷進步，癌症已非不治之症，只要遵循醫生建議，接受正統的治療，並做好飲食管理，多數癌症都可獲得良好的控制。

【Eating Guidelines 癌症患者的飲食守則】

· 重均衡助消化

少油少肉高纖，多吃蔬菜、水果、五穀雜糧、豆類、海藻和菇蕈類等全食物，連皮帶籽磨碎了更容易消化吸收。

· 用心打理三餐

早餐可以喝芽苗加蔬果打成的精力湯，或者一早喝五穀雜糧磨成的奶漿，下午喝蔬果精力湯。午、晚餐正常飲食，吃些米粥，如糙米薏仁芡實粥，加上各種蔬菜、豆類及適量的魚。如果胃口不好，可以少量多餐，把蔬果精力湯或五穀雜糧奶漿當成餐與餐之間的點心，補充營養。

· 依照體質調配食材

食材調配要依據病人的身體狀況而定，如果體質燥熱，有便秘現象，多加些高纖蔬果；要是覺得身體虛弱，蔬果太寒，可以放堅果或少許薑片，維持寒熱平衡。怕太冰涼胃會不舒服的話，可以加 40 度左右的溫水打，或將蔬果放在室溫中。

· 菜色多做變化

千萬不要天天喝相同的精力湯，再好的東西，過猶不及呀！像是常有乳癌病人問我，黃豆、山藥都含有植物雌激素，到底能不能吃？雖然各種研究結果不同，有人贊成，認為能雙向調解雌激素能預防乳癌復發；有人反對，認為乳癌病人不宜多吃，以免促癌。但我相信只要經常替換不同種類的食材，把握均衡多元的原則，對身體都不致有危害。

對症健康吃調養食譜

◎癌症健康吃

【翡翠銀耳羹】

哪些人也適用？／高血糖、高血脂、肝病患者；減重者

食材

- 青豆仁 100g
- 白果 50g
- 百合 10g
- 銀耳 10g

- 枸杞 3g
- 竹鹽 2 小匙（可不加或盡量少加）
- 熱開水 400cc

作法

1. 將白果、百合及銀耳洗淨泡水約 2 小時後備用。
2. 將青豆仁、白果、百合、銀耳及枸杞蒸熟備用。
3. 將青豆仁、1/3 銀耳、熱開水及竹鹽依序放入容杯，打 1 分鐘。
4. 再放入 2/3 的銀耳至容杯中，蓋緊杯蓋，啟動電源，利用調速鈕由 1 轉至 10，再由 10 轉回 1，來回 3 次，利用轉數的變化切碎銀耳。
5. 倒入容器中，灑上百合、白果及枸杞即完成翡翠銀耳羹。

叮嚀

部分食材切碎而不攪細，是為保持口感，增加咀嚼，如咀嚼不便，可一併放入容杯攪拌至細緻綿密。

營養即時通

青豆仁

又叫豌豆仁，營養不亞於黃豆，蛋白質消化率比黃豆蛋白質還高，可作為補充蛋白質的來源，還有利尿、清淨血液之效。

百合、銀耳

依中醫說法，可清熱滋陰、潤肺生津。銀耳含有豐富的膠質，多種礦物質和 17 種胺基酸，所含銀耳多醣具有抗氧化作用，能增強免疫細胞的吞噬能力，抑制癌細胞生長，提高對輻射的抵抗力，促進骨髓造血機能，適合腫瘤患者在接受放療時補充營養。

白果

不可生食，它對多種細菌有抑制效果，還可以擴張微血管、促進血液循環、潤肺止喘。

◎高血糖健康吃

【南瓜腰果湯】

哪些人也適用？／糖尿病、高血壓、動脈硬化患者

食材

- 蒸熟南瓜 250g（連皮帶籽）
- 生腰果 30g
- 熱開水 540cc 作法將所有材料置入容杯，蓋緊蓋子，打 40 秒鐘即可完成。

營養即時通

南瓜

含維生素 A、C、E 和豐富的膳食纖維，鉀含量高，鉻含量居各類蔬菜之首。許多研究人員一直致力於南瓜防治糖尿病的研究，提出南瓜中的果膠、環丙基氨基酸以及微量元素鋅、鉻 (Cr) 可能對南瓜防治糖尿病起主要作用。

腰果

屬於世界四大乾果之一的腰果，果仁中的油酸可預防動脈硬化、心血管疾病；亞麻油酸則可預防心臟病、腦中風。其維生素 B1 的含量，僅次於芝麻和花生，有補充體力、消除疲勞的效果，適合易疲倦的人食用！

◎過敏健康吃

【秋涼補氣燉梨飲】

食材

- 水梨 1 顆 (約 450g)
- 白木耳 10g
- 桂圓肉 5g
- 原色冰糖 1 大匙
- 冷開水 500cc

作法

1. 將白木耳洗淨，用好水浸泡 30 分鐘，將黃色蒂頭處剪掉，備用。
2. 水梨洗淨，切塊備用。
3. 將所有食材置入電鍋內鍋，外鍋加 2 杯水蒸煮，電源跳起來後，外鍋再加 2 杯水燉煮（或用電子快鍋，按豆類燉煮，跳起即可）。
4. 先將蒸熟的白木耳拿起備用，再將蒸熟的水梨漿置入容杯，蓋緊杯蓋，打 1 分鐘。
5. 打開杯蓋，放入蒸熟的白木耳，蓋緊杯蓋，啟動電源，將調速鈕由 1 轉至 10，再由 10 轉回 1，來回 3 次，利用轉速的變化切碎食材即完成。

叮嚀

如果久咳未痊癒，可以加川貝母粉下去燉煮效果更佳。

營養即時通

白木耳、水梨

有潤肺效果，中醫認為，肺主皮毛，潤肺可以同時改善呼吸和皮膚過敏。

◎減重、美白健康吃

【海帶冬瓜湯】

哪些人也適用？／減重者；三高患者

食材

- 蒸熟冬瓜 450g (連皮帶籽)
- 海帶(乾) 10g
- 薑 2g
- 鹽 1 小匙
- 好水 800cc
- 冷壓芝麻油 20cc

作法

1. 海帶洗淨、加入 800cc 好水，置於瓦斯爐上煮至沸騰後熄火，海帶及高湯備用。
2. 將煮熟海帶用芝麻油炒過。
3. 將蒸熟的冬瓜皮、冬瓜籽、300g 冬瓜肉(預留約 150g 的冬瓜肉做顆粒用)、鹽、薑及海帶高湯依序放入容杯，蓋緊杯蓋，打 60 秒。
4. 打開杯蓋，將預留的冬瓜肉及炒好的海帶放入容杯，蓋緊杯蓋，開啟電源，利用中間調速鈕由 1 轉至 10，再由 10 轉回 1，來回 3 次，利用轉數的變化切碎食材即完成。

叮嚀

甲狀腺機能亢進、需要限碘的患者要少吃海帶，限鈉患者可不加或減少鹽量。

營養即時通

冬瓜

含有丙醇二酸，可防止發胖，達到健康減肥的效果。冬瓜皮、籽的營養價值最高，煮水可清肺祛痰，還可降低血膽固醇。冬瓜籽除利尿外，還能促進干擾素產生，增強抗病力。用這種方式料理冬瓜可以吃到最多營養。

海帶

營養價值高、熱量低，豐富的碘可促進血液中三酸甘油脂的代謝，水溶性纖維有助於血膽固醇的降低。海帶含有多種微量礦物質，可促進人體新陳代謝，減少脂肪吸收。不過，甲狀腺機能亢進、需要限碘的患者要少吃海帶；限鈉患者可不加或減少鹽量。

資料來源：<http://www.books.com.tw/exep/prod/booksfile.php?item=0010484018>，檢索日期：101.10.22