

# 健康小常識

## 7 色輔助化療飲食的抗癌食材

一天當中要將 7 色食物完全攝取到，對許多人來說是有困難的，建議可計劃以 2-3 天為一循環，安排將 7 色食物完全攝取，或者至少也要在每週的食材採購上，將 7 色食物考慮進去，才能提供身體足夠營養素，增進免疫力。

### （黑白褐紫黃綠紅 諧音 黑白漢(和)子王力宏）

現在就將此 7 色食物所含有的抗癌成分，一一介紹如下。

- 黑色食物：昆布(海帶)、黑芝麻、黑豆等，屬於黑色食物。
  - ★昆布(海帶)含胡蘿蔔素、海藻酸及 U 黏溶性多醣聚合體。U 黏溶性多醣聚合體，可促使細胞分解酵素，破壞癌細胞，使其衰竭死亡。
  - ★黑芝麻含花青素、芝麻素、芝麻木質素及維生素 E。芝麻木質素含強大抗氧化作用，可防癌、抗癌，並能提升肝臟功能，預防肝癌。
  - ★黑豆含黑色素、花青素、黃豆異黃酮及維生素 E。黑色素是其特色，其有抗氧化和降低血糖的作用，許多野生種的植物，顏色愈深，則抗氧化作用就愈強。
  
- 白色食物：白蘿蔔、洋蔥、大蒜、薑、牡蠣、干貝、雞肉、牛奶及乳製品等，都是屬於白色食物。
  - ★白蘿蔔含異硫氰酸鹽和硫化氫，能使分解致癌物質的酵素活化，抑制癌症;此外蘿蔔味道愈辛辣，對人體愈有益處。
  - ★洋蔥、大蒜含蒜素和硫化物，具抗氧化作用，能預防細胞癌化，促進神經細胞活性。另外，大蒜所含的鎂量最高，可促進體內合成抗癌作用的干擾素及巨噬細胞。
  - ★薑含生薑醇和薑辣素。香味成分的生薑醇其抗氧化作用，能防止細胞癌化，薑辣素則能抑制癌症前期病變的發生，具強力殺菌、防癌作用。
  - ★牡蠣含牛磺酸、鋅及維生素 E，且是食物中含鋅量最高的。鋅是細胞再生的重要物，可強化免疫機能，人體內有 200 種酵素中含鋅，是不可缺少的微量元素。
  - ★干貝含牛磺酸、硒、鋅及肌甘酸。牛磺酸可提昇肝臟解毒功能，有效

減少腫瘤數目；肌甘酸是核酸成分，可促進細胞再生，與其它成分相輔相成，可滋補身體，特別是經過乾燥的干貝，各種鮮美成分已被濃縮，其營養成分和功效更佳。

★雞肉含蛋白質和膠原蛋白，維生素 A 的含量還是豬肉、牛肉的 10 倍，是絕佳的抗氧化劑，可防癌。雞肉所含蛋白質是優質蛋白質，可提昇人體免疫機能。此外，膠原蛋白可強化身體機能，使皮膚、骨骼及眼睛血管更強健，並改善免疫機能，預防癌症。

★牛奶及乳製品含乳鐵蛋白和複合胜肽。乳鐵蛋白可抑制腸道壞菌的繁殖，增加有益菌數，研究指出乳鐵蛋白可活化免疫細胞，直接攻擊癌細胞壞死；牛奶中的酪蛋白完全消化為複合多胜肽，則可提昇免疫力。

★褐色食物：全麥麵粉及其製品、五穀雜糧類、菇類、堅果類等，屬於褐色食物。

★全麥麵粉及其製品含硒有、類黃酮、膳食纖維、植酸、維生素 B 群及 E；如果製作過程，能保留麥子外殼粗糙部分，營養素愈完整。維生素 E、植酸、類黃酮，可防止細胞癌病變，維生素 B2，能幫助抑癌酵素活化，膳食纖維則可促進腸道排毒。

★五穀雜糧類，如小米、麥片、糙米、米糠及麥麩，都含植酸、膳食纖維、維生素 B 群及維生素 E。植酸是抗氧化物，可抑制癌細胞活動，減少擴散速度及強化免疫系統，可降低腸癌。

★菇類如香菇、鴻喜菇、巴西磨菇等，都含  $\beta$ -葡聚糖，能提昇免疫力，抑制癌細胞的發生，促進巨噬細胞和自然殺手細胞活化作用。

★堅果類如杏仁、開心果、胡桃等，含有維生素 E、亞麻酸、硒、植酸及鞣花酸；像杏仁所含的維生素 B17(苦杏仁苷)，能增強白血球吞噬功能，破壞癌細胞。…….待續…….。

臺南監獄衛生科

關心您我身心健康！

聯絡專線：06-2780107