# 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 天爲一循環，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。(續)

(婷仔曰: 黑白褐紫黃綠紅 諧音 黑白漢(和)子王力宏 ,記不住下面有哪一些就記顏色, 咱沒聽說有色盲的?!)

現在就將此 7 色食物所含有的抗癌成分，一一介紹如下(續上一篇)。

● 紫色食物：紅紫蘇、藍莓、紫高麗菜、茄子、紅葡萄酒等，屬於紫色食物。

★紅紫蘇含紫蘇醛、花青前素、維生素 C 及 E。紫蘇醛具強力除臭、殺菌、抗癌作用;花青前素則有強大抗氧化作用，可預防癌症。另外，紫蘇油含豐富的 α -次亞麻酸，可預防癌症。
★藍莓含花青前素、維生素 C 及 E。花青前素可避免自由基對微血管的傷害，還可促進視網膜的再生，以及保護基因和細胞。
★紫高麗菜含花青前素、異硫胺酸鹽及吲哚。異硫胺酸鹽能活化解毒酵素，防止癌症發生，其含量是普通高麗菜的 4 倍，建議紫高麗菜以生食較佳。
★茄子含茄子素、花青前素及生物鹼。茄子皮內所含茄子素，具有最強抑癌功效，表皮所含的生物鹼，經實驗證明，能夠控制癌細胞的增殖。
★紅葡萄酒含有多酚類化合物(兒茶素、大蒜素、黃酮類化合物等，共 10 種以上化合物)，多酚類可相互結合，發揮強效的抗氧化作用，預防癌症和慢性病。通常味道愈濃烈和澀味愈重的葡萄酒，多酚含量就愈多；但是放在橡木桶內 10 年以上的葡萄酒，抗氧化效果則會較減少。

● 黃色食物：胡蘿蔔、南瓜、甘薯、玉米、黃豆、蛋黃、橘子、柳丁等屬於黃色食物。

其中胡蘿蔔、南瓜、甘薯所含的α 及β-胡蘿蔔素、葉綠素及葉黃素，都具有抗癌功效。

★玉米所含的的玉米黃素，膳食纖維，可幫助排除體內毒素，預防肝癌，且多量的維生素 B2，還具促進細胞再生和脂肪代謝的功能。

★黃豆含異黃酮、配醣體及維生素 E，具抗癌、氧化功能。許多研究證實異黃酮可抑制癌細胞增殖，預防攝護腺癌、乳癌。

★蛋黃含葉黃素、卵磷脂、維生素 B1 及 B2。葉黃素是類胡蘿蔔的一種，其抗氧化作用，可防止眼睛受紫外線 (自由基)的傷害，也能抑制皮膚癌、大腸癌。研究指出成人每天最多一顆蛋，年長、膽固醇高者，一週食用 2~3 顆蛋，對身體有益處。

★橘子、柳丁等柑桔類含β-胡蘿蔔素、β-隱黃素、維生素 C 及香豆素。β-隱黃素可抑制致癌物質，保護細胞不受傷害，依據研究顯示，其抗癌功效比β-胡蘿蔔素高出 5~6 倍之多。

● 綠色食物：菠菜、韭菜、萵苣、綠花椰菜、高麗菜、白菜、油菜、碗豆、毛豆、奇異果、綠茶等，都屬於綠色食物。

★綠色蔬菜都含有α 及β-胡蘿蔔素、葉綠素，以及維生素 C 和 E，它們具有抗氧化作用，能防止細胞受傷害。

★菠菜比較特別的是，還另含有葉酸，可改善貧血，以及控制初期的癌症病變，同時修補受損的基因。

還有韭菜也另含有硫化物，其特殊的香味，能消滅致癌物，抑制癌症發生。

★萵苣其香味成分爲紫蘇醛，可抑制多種毒素的繁殖，具殺菌和抗癌作用。

★豌豆、毛豆則另含有大量葉酸、膳食纖維，都具有抗癌功能。

★十字花科青菜，如綠花椰菜、高麗菜、白菜、油菜等，另含有異硫氫酸鹽、吲哚、蘿蔔硫素；異硫氫酸鹽能活化解毒酵素，消滅致癌物，吲哚則能將致癌物轉爲無毒性。

★奇異果含胡蘿蔔素、葉綠素、維生素 C 及單寧酸，尤其是單寧酸，爲強力抗氧化物，可防癌。

★綠茶的苦澀成分，來自兒茶素 EGCg，EGCg 的抗氧化能力是維生素 E 的 50 倍，是極強的抗氧化劑，也能抑制細胞的突變，活化免疫作用，臨床上已證實可作爲防癌、抗癌的食物。

●紅色食物： 番茄、葡萄柚、紅辣椒、蝦子、鮭魚等，都是屬於紅色

食物。
★番茄、葡萄柚所含的茄紅素、β -胡蘿蔔素、維生素 C 及晒，都具有強效抗氧化作用，能保護細胞膜。
★紅辣椒的辣椒紅素，具抗氧化功能。
★蝦子、鮭魚所含的蝦紅素、甲殼素、牛磺酸及維生素 E，也都其有抗癌功效。
香味：香菜、芹菜、八角、花椒、九層塔、韭菜、薄荷、紫蘇、香椿。
辣味：咖哩、大蒜、芥菜、胡椒、薑。
其它：具特殊氣味的食材，也可當調味料，像是芝麻、杏仁、香菇、蔥、洋蔥、番茄、地瓜。
柳秀乖 / 乳癌防治基金會營養保健講師
張金堅 / 乳癌防治基金會董事長、台灣大學醫院外科教授
摘自《癌症飲食全書》原水文化出版@(http://www.dajiyuan.com)

臺南監獄衛生科
關心您我身心健康！
聯絡專線：06-2780107