

免疫学家 陈昭妃◎著

打造黄金免疫力

▶▶ 有效提升防“癌”指数



中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

打造黄金免疫力: 有效提升防“癌”指数 / 陈昭妃著
—北京: 中国出版, 2006.1
ISBN 7-5087-0901-2

I. 打... II. 陈... III. ①医药学: 免疫学—普及读物
②癌—防治—普及读物 IV. ①R302.49②R73-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第140623号

书 名: 打造黄金免疫力: 有效提升防“癌”指数

著 者: 陈昭妃

责任编辑: 杨春岩

版面合成: 台视文化事业股份有限公司

出版发行: 中国出版 邮编: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲33号新龙大厦

电话: 66051698 电传: 66051713

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 889 × 1194毫米 1/24

印 张: 9

版 次: 2006年1月第1版

印 次: 2006年1月第1次印刷

书 号: ISBN 7-5087-0901-2/R · 71

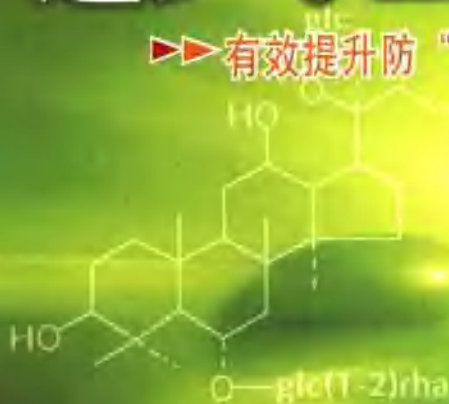
定 价: 38.00元

(凡中国出版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

免疫学家 陈昭妃◎著

打造黄金免疫力

▶▶ 有效提升防“癌”指数



中国社会出版社



HEALTHY

选对食物，癌症不再找上您！

癌症在多年来一直是严重威胁人类生命的杀手，根据世界卫生组织（World Health Organization, WHO）的研究报告指出，目前癌症的发病率有逐年升高趋势，加上世界人口年龄老化、运动量减少、饮食习惯不当等影响，都可能进一步导致全球癌症人数猛增，预估到2020年全世界癌症发病率将增加50%，全球新增癌症患者人数将达到1500万人。加强癌症预防，将是癌症控制最经济及有效的方法。

多年来我一直钻研在预防医学的领域中，希望藉由研究对人类有益的植物性食物与免疫系统之间的关系，以强健自身的免疫系统来抵御癌症的发病。大多数的癌症诱发与生活及饮食因素有密切的关系。人自诞生之始，举凡食物的摄取与身体中每个细胞的营养、生长、病变皆息息相关。因此，一切防癌的措施应自饮食着手。若能注意遵循这些饮食原则，确实能有效预防癌症、减少罹病的机率。除了饮食的控制，保持心情愉快也是预防癌症的重要因素，因为长期处于心情紧张或生气不安的状态，您的免疫力就会迅速下降，无法正常运作！

癌症是人类健康的大敌，预防胜于治疗，我们平时就应有防癌抗癌的意识，做到防患于未然。希冀通过此书能将所学造福更多的病患，嘉惠寻求健康的人们。

免疫学家

Jia-Jei Chen 纪

营养免疫学

抵抗癌症的重要利器



每年癌症夺走700万人的生命，这个数字占了全球每年死亡人数的12%。每年全世界有超过1000万起癌症新病例。当癌症侵袭时，通常都毫无预警。癌症就像贪婪的杀手，无声无息地吞噬人们的健康和生命。

触目惊心的统计数据

在美国，每55秒就有人死于癌症。根据美国癌症学会统计，男性最致命的癌症为肺癌、前列腺癌、结肠直肠癌，而女性为肺癌、乳癌和结肠直肠癌。据估计，2005年美国男性中31%的癌症死亡病例归为肺癌，10%为前列腺癌，另外10%为结肠直肠癌；而预计美国女性中27%的癌症死亡病例为肺癌，15%为乳癌，10%为结肠直肠癌。据观察，非裔美国人死于癌症的危险高于美国白人。

专家预计，在英国和欧盟每三人中有一人在其一生中会罹患某种癌症。英国最普遍的三种癌症为乳癌，肺癌和大肠癌。2004年，290万欧洲人被证实罹患癌症，而癌症死亡病例高达170万起，其中一半的死亡病例为肺癌、结肠直肠癌和乳癌。

在亚洲，癌症病情更为严重。据报道，每年马来西亚有三万人被证实罹患癌症。新加坡、菲律宾、中国、中国香港和台湾等国家和地区有数百万人罹患鼻咽癌。每年2500名新加坡人死于与吸烟有关的疾病，如肺癌等。而由于新加坡人酷爱红肉食物，结肠直肠癌在这个岛国肆虐横行，每年大约有1000起新病例。美国癌症学会估计，2004年美国大约有14250起食道癌新病例被确诊，而中国北部、印度、伊朗和非洲南部的食道癌罹患率，更比美国高出10到100倍。



罹患癌症后仍可存活

罹患癌症后仍然有可能存活。1995至2000年间进行的一项五年存活率研究显示，美国白人女性罹患乳癌后存活五年的机率高达88%，而美国白人结肠直肠癌和肺癌五年存活率则分别为63%和15%。

可是，病人从癌症中康复后并非绝对过着健康的生活。癌症经常会复发，带给病人再一次痛苦绝望的折磨。先进的癌症治疗方法有助于提高癌症存活率，但病人同样需要付出沉重的代价。享受最充实的生活。安然退休。看着孙儿们长大成人——所有这些都可能成为泡影。因此，即使从癌症中康复会带来短暂的甜蜜，它终究还是会影响病人的生活品质。



癌症往往带来莫大冲击，科学界正在与时间赛跑，试图找到更有效的药物、更先进的扫描仪器、癌症疫苗以及彻底治愈癌症的方法。

通过营养来抵抗癌症

到目前为止，预防和及早发现及早治疗仍是抵抗癌症的最佳方法。预防癌症的对策主要通过营养预防和预防性医疗。

世界卫生组织再三强调，如今三分之一的癌症是可以通过健康的饮食和健康的生活方式加以预防的。我们必须了解，营养丰富的完整性食物不仅能够抵抗变异的细胞，也能帮助病人更快地痊愈，并能减少癌症治疗的副作用，赢得最后胜利。

同时，预防性医疗包括定期的健康检查和健康教育，能够保护我们远离癌症和其他威胁健康和生命的疾病。

越来越多证据显示，营养免疫学（研究营养与免疫系统之间关系的科学）将成为抵抗癌症非常重要的武器。通过均衡饮食，适度运动，远离烟酒及保持身心愉快以维持免疫系统正常运作，已经成为最广泛且完全无副作用的抗癌之道！



目录

CONTENTS

003 【作者序】选对食物，癌症不再找上您！ / 陈昭妃

004 【前言】营养免疫学——抵抗癌症的重要利器

PART 1

010 打造健康新观念——营养免疫学

- 012 ① 什么是营养免疫学
- 020 ② 营养免疫学指导原则
- 028 ③ 防癌抗癌的植物性化合物
- 034 ④ 抗氧化剂
- 044 ⑤ 植物营养素
- 052 ⑥ 多醣体
- 058 ⑦ 植物性食物最健康

PART 2

072 维持健康免疫——杜绝致癌因子

- 074 ① 最好的医生：免疫系统
- 084 ② 可怕的隐形杀手：癌症
- 088 ③ 癌症有三分之一以上是可预防的
- 092 ④ 不可以轻忽日常饮食
- 102 ⑤ 生活方式潜藏着危机
- 110 ⑥ 其他危险因素



116 PART 3 早期发现癌症 做出正确诊断

- 118 ① 平时自我察觉身体异状
- 122 ② 常用的癌症检测技术
- 126 ③ 影像诊断技术
- 132 ④ 核影像技术
- 136 ⑤ 其他的癌症检测技术

138 PART 4 癌症不是绝症 知识有助治疗

- 140 ① 化学疗法
- 146 ② 放射治疗
- 152 ③ 外科手术
- 156 ④ 新癌症治疗法
- 162 ⑤ 免疫治疗与其他有效药物

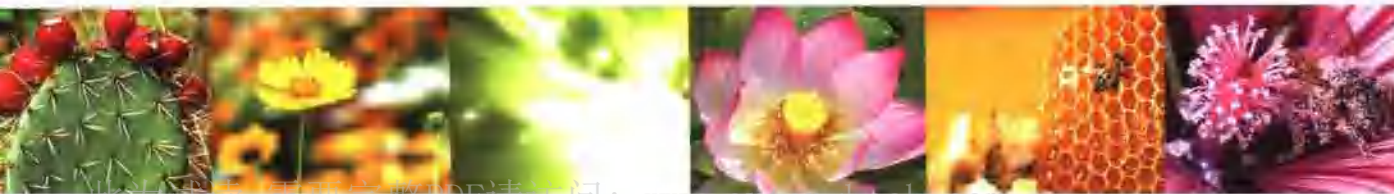
168 PART 5 监控饮食生活 提升抗癌疗效

- 170 ① 全面监控，成功抗癌
- 174 ② 抗癌要诀一：健康饮食
- 178 ③ 抗癌要诀二：健康运动
- 180 ④ 抗癌要诀三：健康心灵
- 182 ⑤ 抗癌要诀四：发挥睡眠的惊人力量

188 PART 6 癌症常见Q&A 迅速解除疑惑

- 190 ◆ 癌症观念
- 194 ◆ 饮食预防
- 198 ◆ 战胜癌症
- 202 ◆ 生活方式与情绪调整
- 204 ◆ 癌症资讯

205 【附录】参考书目







PART.1

打造健康新观念—— 营养免疫学

强健的免疫系统能够侦测并战胜癌细胞，也能帮助癌症病人更好地适应治疗。如今就有一门独特的科学——营养免疫学，专门研究如何通过营养来增强免疫系统。它的主旨是强调在疾病发生之前，藉由日常摄取有益的水果和蔬菜来预防疾病，包括癌症或其他慢性疾病。营养免疫学极力提倡富含植物性食物的饮食，因为这是获得预防疾病的营养（如抗氧化剂、植物营养素和多醣体等）最简单、最健康的方法。



1

什么是 营养免疫学

营养免疫学是一门研究营养与免疫系统之间关系的科学。健康的免疫系统能预防疾病，维持身体健康。相反地，当免疫系统缺乏适当营养时，会变得脆弱，导致无法抵抗细菌病毒及其他疾病的侵袭。

健康新主张：预防胜于治疗

不妨回想一下，您上一次是在什么时候摄取均衡的饮食，或避免油腻的高脂肪食物和酒精饮料，而选择更多水果蔬菜、健康有益的食物等等？您可能在身体不舒服的时候才会这么做，为的是要通过健康的饮食来让自己更快康复。

大多数入往往在生病时才会更注重营养的摄取，很少人会在疾病来袭之前先行采取预防措施。研究显示，三分之二的美国人偏爱含有更多脂肪和精致糖分的食物，而很少摄取植物性食物，因而无法获得充足的必需营养来维持健康。当我们了解到高脂肪与高糖分饮食如何增加患癌风险，那么，每年有至少一百万名美国人被诊断患上癌症也不足为奇了。

基本上，营养免疫学提倡预防胜于治疗。在无数种食物当中，营养免疫学帮助我们判断与选择适当的营养，所以，我们的确有必要了解为什么营养免疫学在日常生活中扮演极为重要的角色！



●从天然的蔬果中，摄取完整性的营养



> 健康IQ补给站

营养免疫学是健康长寿的希望

美国估计，在每十名现代人中就有一个人的年龄达到60岁或以上。这也代表了全球六十亿人口中，就有六亿名老年人。到2050年之前，预计每五人中就有一人至少60岁。这种现象并不令人意外。事实上，科学家们已经发现人类至少能够拥有充实而有意义的生活直到120岁。不仅如此，根据最新的研究，通过适当的照顾和完整营养的饮食，人类能够活到150岁，并非是不可能的事情！

不过，我们无法指望人类随着年龄增长仍然拥有健康强壮的体魄。因此，预防疾病的食物极为重要。帮助长者保持健康的唯一方法，就是教导他们摄取更多植物性食物，并且一直坚持这种习惯。这让我们更迫切地需要一门延年益寿的科学——营养免疫学来实现健康长寿的梦想。

食物是免疫系统的操作燃料

根据营养免疫学，我们的日常饮食直接影响了免疫系统如何运作，以及我们的气色、感觉和举止。

更深入来说，食物就是免疫系统的操作燃料。通常，当我们适时地摄取各种植物性食物时，身体就能获得十分有益的营养；可是，一旦摄取太多动物性产品或含有大量饱和脂肪、盐分和糖分的食物，免疫系统就会缺少抵抗疾病的营养。健康状况良好时，完整性食物有助于身体作出强而有力的免疫反应；同样地，在生病时，适当的滋养和充足的休息能够帮助我们更快从疾病中康复。

我们知道药物能够帮助抵抗癌症，然而在依靠化学物质来进行治疗之前，医生与病人必须慎重地考虑许多因素。譬如说，预期中的效果会不会出现？病人服用的药物剂量是否最安全、最有效？治疗会造成有害的副作用吗（对癌症来说，答案几乎都是肯定的）？这些药物的药性是否会与其他药物互相冲突呢？不过，只要选择完整性食物，我们就能让体内的医生——免疫系统保持在最佳状态并顺利运作，而无需顾虑到副作用与适当剂量等问题。



适当营养=常量+微量+纤维

谈到“适当营养”，您首先想到的是什么呢？只是金字塔食物指南（Food Guide Pyramid）中所要求的营养，还是更多呢？根据营养免疫学的研究，适当营养包括了含有健康而均衡的常量营养素、植物性食物的微量营养素和纤维的饮食。

直到2005年初，许多人可能曾经看过，甚至参考“金字塔食物指南”较旧版本上的指示。它主要概括出每天必须从各种食物中摄取多少份量来维持健康，同时强调摄取较多碳水化合物和蛋白质，更甚于水果和蔬菜，以及建议尽量少摄取脂肪。不过，科学家已经指出金字塔食物指南的疏漏，因为肉类和奶制品也含有脂肪；此外，该项指南还将纤维和谷物一起归纳入金字塔底层，但事实上许多水果和蔬菜也同样富含预防疾病的纤维。

不仅如此，许多人更设计了不同版本的金字塔食物指南，让情况变得更加复杂。一些专家相信这可能与全球不断增加的癌症病例和肥胖症的流行有关。



■ 在常见的蔬菜和水果中，
富含预防疾病的纤维