



癌症素食全书

防癌抗癌&治疗恢复 家庭饮食处方

张金坚◎总策划

台湾大学医学院外科教授

乳癌防治基金会董事长

柳秀乖◎著

乳癌防治基金会营养保健讲师

中国农业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

癌症素食全书 / 张金坚, 柳秀乖著. —北京:
中国农业大学出版社, 2011.12
ISBN 978-7-5655-0434-1

I. ①癌… II. ①张… ②柳… III. ①癌-食物疗法
IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第216731号

中文繁体字版©2010《癌症素食全书》由城邦原水文化发行。

本书经城邦原水文化授权, 同意由中国农业大学出版社出版中文简体字版。非经
书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。

著作权合同登记图字: 01-2011-2703

书 名 癌症素食全书
作 者 张金坚 柳秀乖著

责任编辑 张蕊 张玉

封面设计  东方黑马

出版发行 中国农业大学出版社

社 址 北京市海淀区圆明园西路2号

电 话 发行部 010-62731190, 2620

编辑部 010-62732617, 2618

网 址 <http://www.cau.edu.cn/caup>

经 销 新华书店

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

版 次 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

规 格 787×1092 16开本 13.75印张 340千字

定 价 55.00元

特邀编辑 冯媛媛

责任校对 王晓凤 陈 莹

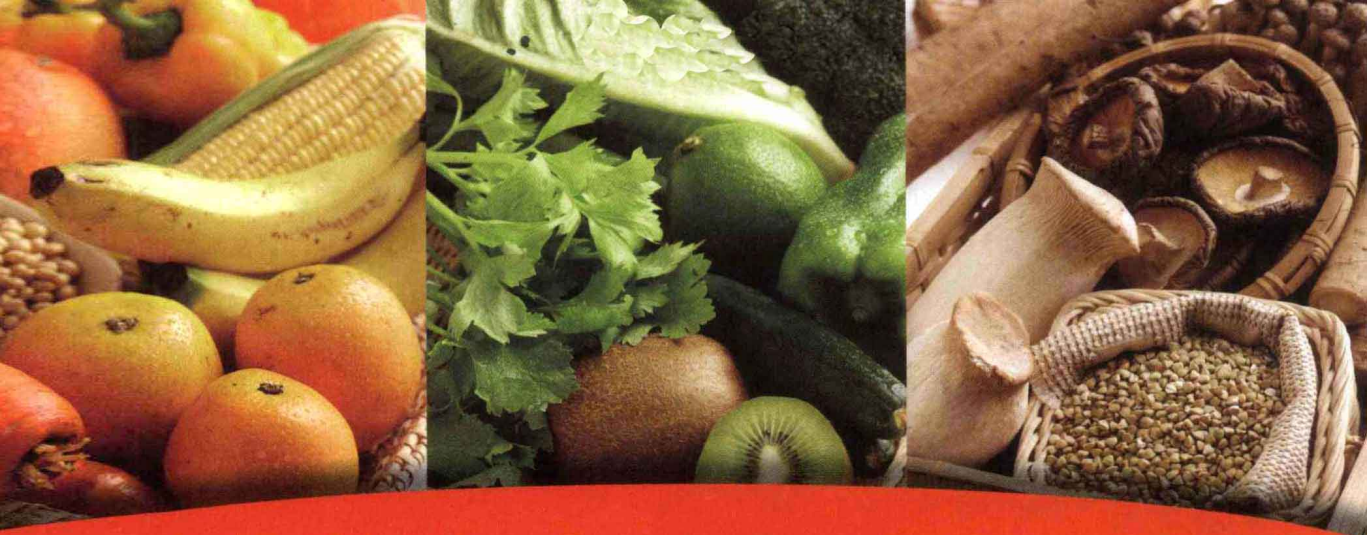
邮 政 编 码 100193

读者服务部 010-62732336

出 版 部 010-62733440

e - m a i l cbsszs@cau.edu.cn

图书如有质量问题本社发行部负责调换



癌症素食全书

防癌抗癌&治疗恢复 家庭饮食处方

张金坚◎总策划

乳癌防治基金会董事长
台湾大学医学院外科教授

柳秀乖◎著

乳癌防治基金会营养保健讲师

中国农业大学出版社

- 006【推荐序1】癌症素食全书，引领健康风潮 | 潘子明
007【推荐序2】一本癌症病友最实用的素食全书 | 郑金宝
008【作者序1】提供全家人防癌抗癌的最佳饮食指南 | 张金坚
009【作者序2】选对素食好食材，才是健康源头 | 柳秀乖
011【特别说明】本书使用说明
012【前言】癌症病人的正确素食观 | 柳秀乖

Part 1 请教医师

- 018 癌症与素食
021 素食饮食中的抗癌植物生化素

Part 2 请教营养师

- 026 选择适合自己的素食
 保健小叮咛 如何有效补充植物性蛋白质和B族维生素？ 028
 健康小叮咛 癌症病友吃素有可能营养不良吗？ 032
034 选择天然好食物
 保健小叮咛 3步骤煮出好吃多谷米饭 039
 保健小叮咛 怎么选择好的加工素材料？ 041
042 正确认识有机食材
 保健小叮咛 如何区分素食、生机饮食及有机饮食？ 044
046 蔬果清洗有一套
049 素食的正确烹调
 健康小叮咛 如何降低烹调方法引发的致癌危险性？ 051
 保健小叮咛 如何用对植物性油脂的烹调特性？ 054
057 癌症病友的健康素原则
 保健小叮咛 如何增加素食变化？ 066
067 治疗与恢复期的素食饮食
 健康小叮咛 白细胞低下时如何补充营养？ 070
 健康小叮咛 如何选择安全的营养补充品？ 076



Part 3 健康厨房的食材准备

- 080 认识7色抗癌植物生化素
085 15种辅助抗癌饮食的中药材
 健康小叮咛 改善治疗期症状的中药材 087
 保健小叮咛 如何挑选适用的茶叶？ 093

09510 种辅助抗癌饮食的市售素调味品

保健小叮咛 简单认识辅助化疗素调味品 095

保健小叮咛 简单认识辅助化疗调味油 096

10310 种辅助抗癌饮食的素酱汁 DIY

Part 4 健康厨房的食谱示范

112【早餐篇】

- 〔第1套〕芝麻豆浆 113 水果沙拉 114 彩虹饭团 115
- 〔第2套〕黄金豆腐 117 元气养生粥 118 爽口鲜蔬 119
- 〔第3套〕杏仁奶 121 茶叶蛋 122 五谷馒头 123
- 〔第4套〕双色卷心菜 125 糙米奶 126 玉米饼 127
- 〔第5套〕梅汁芭乐 129 麦果泥 130 贝果沙拉 131
- 〔第6套〕抗癌蔬果汁 133 雪莲美人 134 全麦寿司 135
- 〔第7套〕香蕉奶昔 137 黄瓜棒 138 墨西哥土司 139

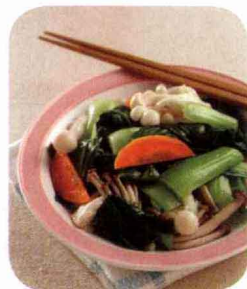


140【主食篇】

- 〔米饭类〕香椿炒饭 140 梅香寿司 142 鑫鑫饭 144
- 四君子免疫粥 145 三宝饭 146 红豆物语 148 胚芽饭 149
- 〔面食类〕青酱意大利面 150 金瓜米粉 152 三色粉条 154

156【副食篇】

- 〔生食类〕双色甜菜 156 绿意沙拉 157 彩拌若芽藻 158
- 五色沙拉 160 豆豆优格沙拉 162 薏仁香松 163
- 〔熟食类〕菜根香 164 山苏南瓜 166 番茄烩苦瓜 168
- 石莲山药 169 彩色茼蒿 170 东炎卷心菜 172
- 香椿烘蛋 174 茯苓豆腐 176 翠绿双菇 178



179【汤品篇】

- 〔中药类〕元气汤 179 香苹汤 180
- 〔蔬果类〕黄金汤 182 田园蔬菜汤 184 味噌芽汤 186
- 山药浓汤 188 翡翠菇菇汤 190 凤梨苦瓜汤 192
- 萝卜玉米汤 193 芥菜地瓜汤 194



195【点心 & 茶饮篇】

- 〔点心类〕长寿糕 195 糙米奶冻 196 珊瑚露 198 润肺银耳羹 200
- 补气粥 202 三色汤圆 204 补血安神粥 206
- 〔茶饮类〕甘麦大枣汤 207 紫苏绿茶 208 参甘茶 209 生脉饮 210
- 牛蒡茶 211 三花茶 212 葱姜红糖汁 214 山楂洛神茶 216

218【附录1】食物份量替代表

219【附录2】本书参考书目

早餐篇

编按:【早餐篇】食谱规划有主食(米饭、粥、面包、包子),副食(奶蛋、豆类),蔬果类(沙拉、蔬果汁)可交替使用搭配。除可按总目录第1套、第2套顺序,亦可按中西式套餐风味弹性变化。

中式早餐组合

- 〔第1套〕芝麻豆浆 /113 水果沙拉 /114 彩虹饭团 /115
- 〔第2套〕黄金豆腐 /117 元气养生粥 /118 爽口鲜蔬 /119
- 〔第3套〕杏仁奶 /121 茶叶蛋 /122 五谷馒头 /123
- 〔第4套〕双色卷心菜 /125 糙米奶 /126 玉米饼 /127



西式早餐组合

- 〔第5套〕梅汁芭乐 /129 麦果泥 /130 贝果沙拉 /131
- 〔第6套〕抗癌蔬果汁 /133 雪莲美人 /134 全麦寿司 /135
- 〔第7套〕香蕉奶昔 /137 黄瓜棒 /138 墨西哥土司 /139



主食篇

编按:【主食篇】食谱规划以米饭及面食二类为主。午餐时可任选其中一道,作为主食;晚餐时可任选一道,作为主食。再选择下一篇副食食谱,作为搭配,享受经济美味,变化十足的健康饮食。

米饭类

- 香椿炒饭 / 140 梅香寿司 / 142
- 鑫鑫饭 / 144 四君子免疫粥 / 145
- 三宝饭 / 146 红豆物语 / 148
- 胚芽饭 / 149



面食类

- 青酱意大利面 / 150 金瓜米粉 / 152
- 三色粉条 / 154

副食篇

编按:【副食篇】食谱规划以生食及熟食二类为主。治疗期应挑选熟食篇的副食;恢复期则可任选生食篇或熟食篇。午餐时女性可挑选一道,作为副食,而男性可多挑选一道,提高热量摄取;晚餐可挑选一道,作为副食。本篇多利用新鲜蔬果及天然酱汁搭配,灵活变化出新鲜美味的副食食谱。

生食类

- 双色甜菜 / 156 绿意沙拉 / 157
- 彩拌若芽藻 / 158 五色沙拉 / 160
- 豆豆优格沙拉 / 162 薏仁香松 / 163

熟食类

- 菜根香 / 164 山苏南瓜 / 166
- 番茄烩苦瓜 / 168 石莲山药 / 169
- 彩色茼蒿 / 170 东炎卷心菜 / 172
- 香椿烘蛋 / 174 茯苓豆腐 / 176
- 翠绿双菇 / 178



汤品篇

编按：【汤品篇】食谱规划有中药材应用及7色蔬果搭配。午餐及晚餐时可挑选一道，作为汤品。不只可帮助暖胃如元气汤、香苹汤，晚餐若选择山药浓汤，更可帮助睡眠。

中药材应用

元气汤 / 179

香苹汤 / 180

7色蔬果应用

黄金汤 / 182

田园蔬菜汤 / 184

味噌芽汤 / 186

山药浓汤 / 188

翡翠菇菇汤 / 190

凤梨苦瓜汤 / 192

萝卜玉米汤 / 193

芥菜地瓜汤 / 194



点心 & 茶饮篇

编按：【点心 & 茶饮篇】点心类食谱如粥、果冻、糕点等，皆可用于两餐间热量的补充，及改善化疗不适所造成的无法正常饮食。

茶饮多为中药材成分，其性质也适合一般人使用，可作为化疗期水分补充及症状改善，尤其可改善口腔溃疡、疼痛、恶心、呕吐、食欲不振等，饮用次数原则上一天2~3次勿过量。

点心类

长寿糕 / 195

糙米奶冻 / 196

珊瑚露 / 198

润肺银耳羹 / 200

补气粥 / 202

三色汤圆 / 204

补血安神粥 / 206



茶饮类

甘麦大枣汤 / 207

紫苏绿茶 / 208

参甘茶 / 209

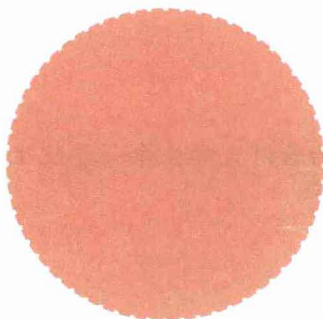
生脉饮 / 210

牛蒡茶 / 211

三花茶 / 212

葱姜红糖汁 / 214

山楂洛神茶 / 216



【推荐序 1】

癌症素食全书，引领健康风潮

文／潘子明

癌症一直占近年来台湾十大死亡原因之首，因此，全世界的科学家均倾全力投入癌症治疗的研究中。在医药方面，不但有许多突破性的新药上市；在食品科学上，对于“饮食如何防治癌症”的课题也进行深入的探讨，陆续可见实证的研究发表于国内外学术杂志且受到广大民众的关注。

在全球暖化的威胁下，倡导节能减碳、无肉的素食人口因而日益增加，素食蔚为风潮。乳癌防治基金会董事长张金坚教授，及乳癌防治基金会营养保健讲师柳秀乖女士，继《癌症饮食全书》受到广大社会民众的支持和回响之后，再出版《癌症素食全书》，正是回应病友的需求，也是符合时代潮流的创举。

本书内容涵盖层面既广且深，从最基本的如何选购、清洗蔬果到保鲜烹煮原则等，皆巨细靡遗不厌其烦地提供正确的指引。文中并整理出“保健小叮咛”和“健康小叮咛”，以加深读者的印象。同时，还告诉大家如何自制素酱汁以增添素食的美味，并提供食谱范例。其中的“食材营养贴心小语”和“烹调健康实用技巧”，让你因“知其所以然”而吃得深具信心。字里行间不断提醒大家食品安全的重要性，处处可见作者的专业和用心。

“吃得健康，活得好”应不再只是口号，而是要遵循正确的指引并加以落实。本人长期致力于食品科学的研究，乐见这样一本实用优质的素食指导全书完成。它是病友的福音，也是掌厨者的好帮手。

祝贺此书的诞生并乐为推荐。

（本文作者为台湾大学生命科学院生化科技学系教授兼系主任、
台湾保健食品学会理事长）

【推荐序 2】

一本癌症病友最实用的素食全书

文／郑金宝

现代人享受物质文明，对于生活的目标非常多，其中追求健康的身体，无非是最重要的。比起以前，现在对于饮食之讲究，实非古人所能想象，一般常人的饮食远胜古代的王公贵族，唯在幸福美满的背后，却身陷现代文明病的威胁而不自知。或即使知道过多热量或过多盐分，会增加人体器官的负担，却无法克服对美味的追求，等到身体出现三高，才有所警觉，却又有为时已晚的感觉。

据来自台湾的数据显示十大死亡原因当中，癌症蝉联 27 年榜首，事实上，癌症与我们的生活起居以及饮食均有相当密切的相关性。若能站在预防医学的角度，调整饮食习惯，很多癌症、代谢症候群、糖尿病，都是可以预防的。即使罹病后，若能改变饮食或生活习惯，对于病患的治疗或恢复，都有积极且正面的效果。

本书是针对癌症病友所写的，作者鼓励病友采用素食来抗癌，学习正确的素食，选择适合自己的素食开始，调整补充素食的营养，除了选择天然食物，也对选购各类食物的原则、蔬果的清洗做了详细说明，然后告诉读者正确的烹调素食，对于改善治疗期间副作用的烹调方法，治疗与恢复期的素食饮食，均有深入的解释。书中列举癌症病友的健康素食原则，避免使用高危险的致癌物质，其中也谈及中药材料搭配，以提升免疫力，对于素食的菜色变化，均有很好的搭配设计。另外，健康食材的准备中，也论及抗癌植物生化素的功能，最后为方便读者，特别准备示范食谱，不仅食谱内容充实，作者更毫不吝啬的详细提出制作的实用技巧，的确是实用的抗癌病患的好帮手。

很多人在养尊处优中生活，突然遭逢恶疾突袭，心情上难以接受，建议病友必须勇于面对，接受治疗，以及疗后的保养；有些病友经过彻底改变饮食习惯后，通过积极实践正确的饮食方法，产生意想不到的效果与帮助。套用莎士比亚在哈姆雷特剧本中所言，绝症用绝药去除，否则全盘皆输，重症后的改变饮食习惯，可能是“To be or not to be; to die or not to die.”

张金坚教授与柳秀乖老师撰写此书，实在用心良苦，与读者分享，实是福气，该书出版前，嘱已写序，深感荣幸，当仁不让，特以推荐。

（本文作者为台大医院营养部主任）

【作者序 1】

提供全家人防癌抗癌的最佳饮食指南

文/张金坚

“吃什么？怎么吃？”是当今社会大众最关心的热门话题。事实上，饮食与多种疾病有关，当然癌症也不例外，近年来欧美各国竞相研究饮食与癌症之关系，许多研究证据显示肉食或肉制食品与许多癌症有关，诸如大肠直肠癌、前列腺癌、乳腺癌等。

从 1970 年开始，来自营养学相关专家渐渐了解摄取过多的脂肪，或肥胖女性容易得卵巢癌、子宫内膜癌等；相反地，进食高纤食材如蔬菜、水果与五谷类，可以预防大肠癌、乳腺癌、食道癌、胃癌甚至肺癌等癌症发生。慢慢的，素食的风潮在国内外渐受重视。而且非常普遍，单在台湾就有 200 多万之素食人口。

2007 年世界癌症基金会及美国癌症研究所，特别发布《食物、营养与癌症预防》之报告，强烈地指出以植物性为主的饮食方式有助于预防癌症，并建议大量减少肉类之摄取。然而不正确的素食方式或不当之装备过程，反而可能使素食者造成营养失调、贫血或维生素 B₁₂ 缺乏情形。正因为如此，仍有不少民众对于素食有许多疑问与误解，本人虽是医疗从业人员，但过去偏爱香喷喷的红肉类食品，造成体重激增，血中胆固醇也偏高，自觉这些现象乃源自饮食不当所致。因此近年来，慢慢减少摄取肉类食品，改以鱼类与植物性食材为主，体重与胆固醇都可以控制在正常范围，虽然并非完全素食，但已能深切体认素食的好处。

本书另一位作者柳秀乖女士，一直是乳癌防治基金会的志工，多年来从事乳癌病友饮食指导与咨询，实务经验相当丰富，她特别强调使用天然素食食材，尽量避免加工食品；并重视烹调方式，而且充分掌握均衡的营养与成分；有关癌症患者在治疗期间及追踪过程中，也能够对应不同阶段做适当饮食的调整；有助于癌症病友能够享受色、香、味俱全的素食餐点，不致因副作用中的食欲不振、进食困难，导致营养不良或体力不支。

当今癌症已是台湾十大死因之首，相关诊断与治疗非常进步，然而如何预防与如何饮食仍是防癌的关键，相信本书能够提供素食者正确的知识，特别是病友与家属，在选择素食时能够从本书中获得实用而且有效的信息。因此，本书确实是一本值得推荐而且可看性极高的好书。

【作者序 2】

选对素食好食材，才是健康源头

文/柳秀乖

首先非常感谢病友读者们对第一本书《癌症饮食全书》的爱护及热烈回响，也给予基金会许多宝贵的建议，许多素食的病友提出他们的疑惑：“罹癌后是否可吃素？需要改吃生机饮食吗？或是化疗期如何吃素才能获得抗癌的营养食物？……”种种对于素食的疑问，都希望乳癌防治基金会能提供此方面的资讯，因此决定出版《癌症素食全书》，指导病友如何正确吃素才能获得健康。

此时适逢全球暖化、气候异常严重，影响到生态环境，连带影响农作物生长，进而引发全世界推行“吃素抗暖化”风潮，通过节能减碳改善日益变化的自然环境。而本书以自然健康素食为主，除了提供癌症病友选用，也提供一般读者作为健康吃素的最佳参考，达到节能减碳、减少环境污染，更有益于人类健康。

因此，基金会本着协助病友提供营养咨询的宗旨，经由蔡爱真总监及刘羽芬护理师的推动及原水文化规划下，由笔者设计自然健康、灵活变化的素食食谱，及搭配健康的酱汁、油脂及烹调方法，作出适合癌症病友在治疗及恢复期的素食饮食，以提供足够的能量及有益防癌抗癌的营养素，提升病友的免疫力，增加治疗的效果及缓解治疗的不适，进而加强恢复期的营养补充，改善生活品质，同时详尽介绍生机有机的概念，及如何选择好食材。

素食食材包括全谷类、豆类、蔬果类、芽菜类等，皆含有抗癌的营养素及植化素。许多素食者吃素而营养不良及造血功能差，皆与其饮食方式及摄取食材有关，本书特别强调如何吃出均衡又健康的素食，除了作为病友健康吃素的最佳实用工具书，更提供全家人作为防癌抗癌的保健书，共同享用健康美味的食疗食谱。

笔者家人经营有机农场，自己也有机会参与耕种，与大自然植物接触后才知我们所吃的食物是人虫大战后的剩余产物，平常看到的一般惯性耕种农作物外形美观又肥大，其实是经过农药杀虫剂洗礼后的产物；而有机耕种的作物其外形结实、形体较小，却蕴藏丰富的营养素、抗癌维生素、矿物质，不仅吃得安心又健康。因此，耕种的方式决定食物营养，同时影响我们的健康，选购食材时千万别一味要求食材的外表美观，唯有改变观念，学习挑选食材，才能吃得安全又健康。

而癌症病友在治疗及恢复期，对于食物的要求更应特别注意安全无毒，因为在抗癌的过程中，病友的身体非常需要食物营养的滋补，无法再受到有毒食物的伤害，所以本书中才会一再提醒病友选择好食材、正确清洗、健康烹调的重要。因此，建议病友若经济许可，购买认证安全的有机食物，虽然有些病友会认为有机食材太昂贵，但以笔者长期接触病友的了解，罹癌后接受治疗的费用更甚于有机食材花费的无数倍，所以，花小钱购买有机安全的食物，找回无价的健康是值得的。

需提醒的是，许多病友认为接受治疗后已康复便不再注重营养的摄取、补充体力，事实上如果没有好的体力与癌症对抗，癌症是会复发的，因此，补充营养是一辈子的事，病友们也要学习“把病交给医生，把保养交给自己”。

笔者很荣幸地再次与乳癌防治基金会张金坚董事长共同合作编写此书，在张董事长及蔡爱真总监全力支持下顺利完成，也非常感谢基金会幕后工作者刘羽芬护理师及林喜碧女士协助文稿誊写，及原水文化协力整编，特别是企划编辑美云的卖力协助，更感谢台北医学大学林松洲教授所指导的食物自然疗法，及生机老师李秋萍所提供的食谱及生机指导，以及彩虹生机的伙伴们在食材上的准备及协助。而且家中先生及女儿的支持，也是促成笔者坚持历经一年的策划、拍照、持续写作的一大动力。

本书内容参考许多相关资料及收集自身与病友接触的资料，希望各位先进能不吝指教以作为参考及改进。就如羽芬护理师所言：“我们的书希望能提供需要的病友，帮助他们更顺利渡过痛苦的治疗期，而这同时也是基金会的宗旨及期望。”

病友也要常怀感恩的心，保有积极乐观的态度，只有乐观的人才总是能在每次的忧患中看到机会，并勇敢面对每次的治疗与保持愉快的正向思维。吃得健康也活得乐观，拥有健康才能把握财富与幸福，病友们更要有信心来对抗癌症，希望书内的资讯能引导及帮助病友力行，使抗癌之路更顺利。

【特别说明】

本书使用说明

一般超市及有机商店皆可取得食材

本书使用的食材皆为天然的食材，一般超市或有机商店便可购得。但某些素调味品，可能需要到有机商店才能购得，如东炎酱等。

书中所列的7色抗癌食材及中药材，均灵活运用于食谱示范

书中所列的7色抗癌植化素食材、辅助抗癌的中药材、辅助饮食的素调味品，及简易的自制素酱料，均灵活运用于食谱示范中，除了提供病友正确饮食观，更能方便落实于生活中。

本书使用的烹调计算单位说明

- 电锅外锅量杯水 = 140 毫升；汤料一碗水 = 约 180 毫升；牛奶一杯 = 240 毫升
- 调味料一大匙（汤匙）= 15 毫升；一小匙（茶匙）= 5 毫升
- 中药材一钱 = 3.75 克

注：本书中一钱按旧秤计算，每斤是 600 克，每两是 10 钱。

食谱份量以一人份为主，可视全家人数加乘共同享用

书中食谱食材份量以一人份为主。食谱的设计也非常适合全家共同享用，只要依家中人数加乘，便可一同食用防癌抗癌的健康食谱。而书中的点心及茶饮，可多煮些量冷藏于冰箱，使用时再加温，方便饮用。

贴心的食材营养分析及健康烹调的食用技巧

每份食谱除了标示营养素，还附上“食材营养贴心小语”专栏说明，列出食谱中食材的抗癌功效及成分。以及“烹调健康实用技巧”专栏说明，如何聪明运用烹调及变化方法，加强实作时的灵活变化。

【前言】

癌症病人的正确素食观

文/柳秀乖

在 21 世纪初，我们所生存的环境已遭受到了许多污染，包含土壤、空气、水资源，也连带影响到我们吃的食物，不论是动物性或植物性食物皆受到不同程度的污染。例如动物性肉类中容易含有荷尔蒙、抗生素及其他药物的残留；而植物性蔬果类则有农药残留、杀虫剂、化学肥料及工业污染物的污染，皆造成对人类健康的严重威胁。许多医学研究指出这类食物进入人体内会引发癌症、降低免疫力及造成食物过敏、慢性病的形成。

饮食文化的改变也是引发近年来影响人类健康的一大因素，例如加工食品的产生，大规模的工业产品，使产品种类增加，但食物的品质却下降，产生许多有害健康的加工料。

现代精致饮食和老祖宗传统自然与粗食饮食差异相当大，也更容易引发许多疾病，如癌症、慢性病产生，如精致饮食中脂肪摄取量增加，肉类摄取增多，造成癌症、心血管疾病的罹患率升高。因此，为了健康，唯有回归自然，选择最天然的植物性蔬果，学习正确的烹调方法，摆脱错误的素食迷失，才是真正的健康之道。

植物性饮食才能远离症病的威胁

常年以来，许多人都有着“动物性蛋白质优于植物性蛋白质”的错误观念，但根据德国的 Max Planck 中心营养研究，提出的结论：“植物性蛋白质品质优于动物性蛋白质，特别是绿色植物含有多种优质蛋白质。其他如坚果类、芽菜类、黄豆等都含有必需氨基酸的蛋白质，皆不亚于动物性蛋白质。”因此植物性食物可以说是最好的食物来源。

此外，植物性食物有丰富的钾来源，如香蕉、黄豆、南瓜、橘子，其钾为钠的 200 ~ 500 倍，钾不只能防止细胞突变，更能降低癌症罹患率，在防癌功能上扮演重要的角色。但依据新英格兰杂志年鉴文章报道，在旧石器时代，钾的摄取为钠的 16 倍，但至近年已降为 0.7 倍，显示钾与钠摄取的比例，降低许多。所以多选用植物性蔬果可获取高含量的钾，达到防癌效果。



◎南瓜有丰富的钾来源，可降低癌症罹患率。

素食已成为现代饮食的潮流

近代许多医学研究报道指出，有 3 ~ 4 成癌症可通过饮食调整、运动与减重来预防。而美国癌症学会依据 200 种以上的研究报告指出，多吃蔬果可减少 50% 以上癌症罹患率。

美国在 1991 年推行“天天五蔬果”饮食防癌运动，经过 5 年的成效，在 1995 年癌症发生率下降 0.7%，癌症死亡率下降 0.5%。而世界卫生组织也提出建议，每人每天应摄取 400 ~ 800 克的蔬果，可预防癌症、肥胖及防止慢性病的发生。

1988 年《营养与癌症》期刊所作研究文献提出，摄取全谷类食物，可降低 20 多种癌症的罹患风险；另一项研究比较 15 个国家的豆类消耗量，豆类消耗较高的国家，其国民得结肠癌、乳腺癌、前列腺癌罹患率较低；而且相关研究也证实坚果类及海藻类食物摄取，有助于癌症预防。而上述提到的食材，皆是素食饮食中常见的能量食物。

不只为了健康，过度的肉食主张会加速地球暖化的速度。因为许多饲养动物的养殖业，其动物所排放的废气及水资源污染，已破坏环境及增加碳排放量，加速地球暖化，也污染了我们生活的环境及粮食。所以提倡素食不仅环保又能维护身体健康，由此可知，素食已成世界潮流，且为抗癌、抗地球暖化的主流。

素食对人体健康的助益

素食目前在全世界掀起风潮，不仅是健康的考量，也反应了人类对地球环境的省思，善待我们的环境，也等于善待我们的身体。而素食对身体健康的影响，已被证实有以下数点：

●降低癌症的罹患率：

因为减少摄取脂肪，增加纤维质吸收量，有助于防癌抗癌。

●控制体重，减少肥胖：

因为健康的素食不会摄取过多的脂肪，且热量降低，可有效控制体重，减少因为肥胖引起的疾病如癌症、心血管疾病、糖尿病。

●减少罹患心血管疾病：

素食者胆固醇的摄取量少，高纤维质的蔬果，有助排出体内胆固醇，降低心血管疾病。

●减少罹患糖尿病：

高脂高糖分饮食易引发糖尿病，而健康素食是低脂低糖，远离糖尿病的饮食。



- 减少风湿性关节炎及痛风的发生：
食用过量的肉类，容易造成体重过重，而加重关节炎的病情；而且肉食过多，尿酸代谢过高，就会加速痛风的发生。
- 提升免疫力，减少细菌病毒的感染：
许多抗癌植化素存在于素食食材，能增强体内免疫力。
- 减少妇女更年期障碍，防止骨质疏松：
植物性食物中如豆类，所含的大豆异黄酮，可改善更年期症状；而过多的肉食，却是造成钙质流失，形成骨质疏松的症状。
- 减缓老化速度，常保青春：
蔬果的植化素中有许多抗氧化物，可中和自由基，防止细胞老化；而且素食者多注重养生，保有健康的生活形态。
- 素食者体力较好，注意力集中，不易疲劳：
因为不食用肉类，所以没有酸性的代谢物，体内的乳酸较少就不易疲劳。
- 吃素健康又经济：
许多肉类的食材，需耗损许多的植物性饲料，造成成本较高，价格也较高。

健康素食才能提供病友抗癌能量

癌症病友必须有正确的素食观才能吃进有益身体的食物，也才能提升自己的免疫力，控制癌症病情，与癌和平共处。健康的素食是本书一再强调的主题，由如何挑选食物开始，至烹调的选择，以及如何健康食用，皆是病友必须要学习的课程。

我们的素食有别于一般传统素食，以“健康”为前提，提供病友健康素食需注意的事项：

- 必须是新鲜、天然、纯粹有机耕种的完整食物，供应天然营养素及能量。
不选用过度加工食品。
- 吃当季当地的食材，选用适当季节且成熟才采收的食材，作为我们身体摄取的营养来源，不只健康美味且无加工的疑虑。
- 将传统饮食的好处，融入现代饮食，如早上饮用温热豆浆，可加入坚果粉或玉米脆片。

- 各类营养素在一日当中妥善规划，正确摄取均衡的营养、选择天然美味和多元食材。如一日内摄取五谷根茎类 6 ~ 11 份（2 ~ 3 碗）；豆类 2 ~ 3 份（1 碗）；奶类 1 ~ 2 份（1 ~ 2 杯）；蔬菜类，尤其是深绿色蔬菜 3 ~ 5 份（1 又 1/2 碗 ~ 2 又 1/2 碗）；水果 2 份（1 碗）；油脂 1 ~ 2 匙；坚果 1 ~ 2 匙。
- 应用中食谱，自制美味素食，引发食欲，不只获得健康也能满足口腹之欲。有些人从内心排斥吃素，常是因为无法接受不吃肉食的美味，但其实选用有机天然的食物，品尝到的往往是食物最原始的甘甜味，再加上天然调味料的灵活应用，更能增加对素食的接受度。

但若是吃错了素食或过于偏食，便可能造成营养素的不足或流失。常见的营养缺乏症在于必需氨基酸、必需脂肪酸、热量、矿物质及维生素的缺乏，尤其是钙、铁、锌、维生素 D、B 族维生素，而维生素 B₁₂ 为最容易缺乏的营养素，这些营养素的缺乏就可能引发造血不良或营养不良。

因此，病友们必须特别注意如何正确素食，避免营养素缺乏，在本书第 32 页的专栏中“癌症病友吃素有可能营养不良吗？”有详细的介绍，作为病友补充营养素及正确素食的参考。

吃素前要注意的事项及方法

癌症病友要改变为吃素的习惯，必须考虑到自身的健康状况，若是已经癌症复发治疗期，则必须与医师、营养师讨论目前的医疗状况及身体反应，是否可接受素食，尤其是有体重下降过多，有恶病质倾向，严重营养不良及造血不良，还有免疫力下降者，则不宜改变为素食。

病友刚开始吃素时，内心总是担心是否会营养不良，或是否一定要吃生机饮食，才能抗癌，在本书中第 32 页详述有“癌症病友吃素有可能营养不良吗？”、第 44 页“如何区分素食、生机饮食及有机饮食？”，可作为病友的参考，其实只要均衡地健康吃素，不用担心发生营养不良的问题。并建议采用奶蛋素或健康素，较不易有营养不均或不足的现象，才能维持身体免疫力。

刚开始吃素建议应循序渐进式，第一步是不吃肥肉；第二步多吃蔬菜、五谷根茎及豆奶类；第三步增加素食的餐数，如刚开始一星期内改吃 1~2 餐素食，再增为 3~4 餐到 5~6 餐，最后每天吃一餐素食，再渐为一日三餐素食。这个过程可能需要 2~3 星期的适应，甚至 1~2 个月的时间，才能真正帮助自己爱上素食，享受健康的美味。