

從吃開始 告別癌細胞

癌症時鐘越轉越快，根據國民健康署歷年公布的台灣癌症登記報告顯示，平均不到五分鐘就有一人罹癌，癌症已成為威脅人們健康的最大公敵。究竟該如何遠離癌症？且聽聽曾經幫助先生蘇起與癌症打了一場勝仗的癌症關懷基金會董事長陳月卿分享，如何從吃開始，告別癌細胞！

整理／洪詩茵 資料&圖片來源／時報出版《他的癌細胞消失了——1、99歲都適合，讓你告別癌細胞、不生病的82道全食物料理》（陳月卿著）



食物與營養是預防癌症的關鍵因素。

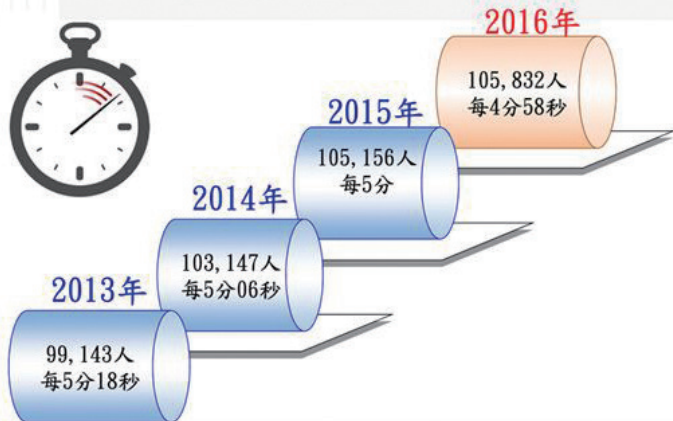
癌症已連續三十六年蟬聯「台灣民衆十大死因」第一名，根據多項研究指出，食物與營養是預防癌症的關鍵因素，也是抗癌的最佳武器，癌症關懷基金會董事長陳月卿更是力行食物抗癌的最佳見證人及力行者。陳

月卿的先生蘇起，曾經因為罹患肝癌開刀，每隔一段時間都要回醫院定期追蹤檢查，而二〇一八年三月，醫生告訴她，她先生的肝已經完全沒有問題，甚至連B肝帶原都不見了，讓她既驚訝又感動。

陳月卿藉由全食物飲食法，用心照顧，讓「奇蹟」出現在她先生蘇起的身上，連醫生都向她請益照顧癌症病患的方法。陳月卿則感謝先生蘇起的配合，「酒量不錯的他，從來者不拒到滴酒不沾；抽了二十多年、曾經戒過、復抽後抽得更兇的菸也成功戒除；從每晚熬夜讀書筆耕的夜貓子，到晚上十二點前一定上床睡覺；從無肉不歡，到少肉多蔬果，尤其堅持每天一杯全食物精力湯，到現在二十多年，八千多杯精力湯，澆灌出堅實的健康基礎。」

抱持推己及人的同理心，陳月卿始終致力於宣揚全食物飲食法，出版多本著作推廣，其在今年出版的《他的癌細胞消失了》一書中，分享如何提

癌症時鐘再加快2秒



癌症時鐘逐年快轉，是民衆健康最大威脅。（圖片提供／國健署）





陳月卿以全食物精力湯，為先生與自己打造堅實的健康基礎。

高自身免疫力，並傳授全食物料理食譜，希望藉由分享二十多年的抗癌經驗，出現更多健康奇蹟，也讓更多人養成健康的飲食習慣。（以下內容摘自《他的癌細胞消失了》）

避免成為癌前體質 提升免疫力的生化作用

「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，讓它根據身體需要進行各種不同的生化作用。

從感冒到癌症都是免疫失調

吃對食物、給細胞足夠的養分，不

僅能強化人體自愈力，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。人類有八、九成的疾病，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，那就是免疫力低下、處於亞健康狀態。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，人體每天也會有數千個癌細胞產生，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生長。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。許多讓我們感到不舒服的症狀，正是免疫力在幫我們維修身體所產生的現象。例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自癒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，靠藥物來抑制病症不是真正的健康，而是要強化身體內部比任何藥物都強大的免疫功能自愈能力，才是治本之道。許多研究都顯示：提升免疫力和自愈力最好的方法，就是均衡的飲食，供給免疫系統充分的原料，讓它根據身體需要進行各種不同的生化作用。

「活」的食物優於人工健康食品

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。

一、多吃有生命力的全食物：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，套句養生界流行的一句話：「活的食物才能養生。」

一、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要碰。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，尤其是過多的動物性蛋白質，不僅傷害免疫力，還大大增加了肝腎的負擔，刺激身體發炎。

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、亞麻仁油、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、菇蕈類，以適當的比例混合，加上好水，打成全食物精力湯，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。

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，我就幾乎不曾感冒了；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，工作時間長、壓力大，但他不僅通過每次的追蹤檢查，肝臟也越來越健康。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。

療癒癌症這樣吃

癌症飲食需求：

- 1 體質較燥，宜清熱滋陰。
- 2 高熱量、高蛋白質，以補充體力、修復體質。
- 3 高維生素、礦物質、植化素，以提高免疫力、加強抗氧化。
- 4 高纖維，以防止便秘，加速毒素排除。
- 5 腹瀉病人宜選擇可溶性纖維高的蔬果，以緩解腹瀉現象。



青花椰苗精力湯

- ✓ 這些人也適合：三高、肝病、減重
- ✓ 400cc【1人份】（蔬菜1份、水果1份、堅果1份）
- ✓ 營養成分：熱量 155.3kcal / 脂肪 5.9g / 蛋白質 4.8g / 醣類 23.4g / 膳食纖維 3.5g / 鈉 35mg

材料

青花椰苗 20g	小松菜 40g
大番茄 40g	鳳梨 70g
蘋果 80g	綜合堅果 1大匙
冷開水 150cc	

步驟

將所有材料置入容杯，蓋緊杯蓋，打 40 秒即完成。

營養即時通

青花椰苗：根據約翰霍普金斯大學的研究，青花椰菜所含的蘿蔔硫素，可以讓 60% 的受試者達到預防腫瘤的效果，也讓 75% 的腫瘤患者腫瘤縮小，所以被認為是抗癌第一名的蔬菜。青花椰苗是青花椰菜的幼苗，蘿蔔硫素含量是青花椰菜的 20 到 50 倍。

小松菜：屬於十字花科，富含維生素 A、C、E，抗癌力強。鈣含量是菠菜的 5 倍、牛奶的 2 倍，可以改善貧血、骨質疏鬆。

番茄：含豐富茄紅素及其他多種抗癌營養素，對攝護腺癌特別有幫助，也可緩解攝護腺肥大引起的排尿困難。番茄燙熟更能釋出茄紅素，勿去皮。

鳳梨：含豐富鳳梨蛋白酶，可幫助消化蛋白質，並能抑制某些癌症，特別是乳腺、直腸或結腸。含豐富 B1、B2，可改善代謝，減少疲勞。

蘋果：含有豐富纖維，能刺激腸道加速蠕動，具雙向調節腸胃功能，既可防止便秘，又有止瀉作用，適合因化療而便秘或腹瀉者（蘋果籽中因含少量氰化物，正在進行治療的癌症患者不宜食用）。

TIPS

蔬果中含有豐富且多類的營養和天然酵素，高溫烹煮易流失一些怕熱的營養，建議白血球數值超過 3,000 以上的癌友，只要將蔬果清洗乾淨，去除附著於表面的雜質和細菌，就能降低感染風險，可安心生食，也可用熱開水氽燙一下小松菜和番茄。這道精力湯纖維含量高，適合不喜歡或吃不下蔬果的癌友，也可預防癌症。

PROFILE

知名媒體人、主播、暢銷作家
陳月卿



自政大新聞系畢業、攻讀政大新聞研究所碩士；歷任華視新聞部記者、主播、副理，製作主持《天涯若比鄰》、《放眼天下》、《華視新聞雜誌》、《健康30》等優質節目。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。

一路陪伴先生蘇起抗癌重獲新生，經營幸福的家庭生活。二〇一〇年出任「癌症關懷基金會」董事長，親身體驗食物療癒力量的她，全力推動「全食物運動」，鼓勵大家用真食物、好食物、全食物防癌抗癌。邀集學者專家與營養師一同致力衛教，除了協助癌友及家屬學會健康飲食，更深入校園，期望從小培養孩子正確飲食觀念，預防肥胖和各種慢性病提早上身，逆轉癌症時鐘，建立健康和諧的共好社會。



TIPS

能減少治療腹瀉、噁心、嘔吐等副作用。

營養即時通

藍莓：含有抗氧化力極強的花青素，可保護細胞不受自由基攻擊；還含有鞣花酸，能抑制癌細胞生長。豐富的果膠可以舒緩腹瀉和便秘；單寧酸可以減輕消化系統的發炎症狀。藍莓對腎臟內微血管也有強化作用，有助於腎小球的過濾功能。

蘋果：所含游離型黃酮類化合物的比例較高，更易被人體吸收，有較強的抗癌作用。含有豐富的果膠，這種可溶性纖維能清除人體腸胃中的壞菌，破壞癌細胞生長所必需的酶，對腸胃癌細胞的生長有抑制作用。

紫高麗：富含花青素，跟其他花青素蔬果比起來，CP 值最高。

石榴汁：含紅石榴多酚和花青素兩大抗氧化成分及亞麻油酸，維生素 C、B6、E 和葉酸，有助調節免疫功能，可減緩腫瘤生長及擴散，減少治療期間噁心嘔吐的副作用。

優酪乳：提供優質蛋白質，有助消化、止瀉，最好選草飼牛奶自製優酪乳，以免含過多糖分。

藍莓優格精力湯

- ✓ 這些人也適合：三高、慢性肝炎、過敏、減重、美白
- ✓ 500cc【2 人份】（蔬菜 0.5 份、水果 2 份、堅果 1 份）
- ✓ 營養成分：熱量 492.4kcal / 脂肪 13.7g / 蛋白質 16.5g / 醣類 70.3g / 膳食纖維 22.1g / 鈉 81mg

材料

蘋果 約 100g	藍莓 30g
紫高麗 50g	石榴汁 200cc
杏仁果 5 顆	亞麻仁籽 1 大匙
小麥胚芽 1 大匙	原味優酪乳 100cc
綠茶粉 1/2 大匙	

步驟 所有食材置入容杯中，打 40 ~ 50 秒。



TIPS

1. 插管病人或無法咀嚼的患者，可直接將切碎、煮熟的青花椰菜與其他食材一起攪碎至極綿密。

2. 一般濃湯的烹調大都以奶油炒麵粉加牛奶調製，但本品以糙米和燕麥取代，一樣可以達到濃稠目的。熱量變少了，卻提供更多維生素 B 群和纖維，加上生腰果、亞麻仁籽含有的良好脂肪酸，營養豐富完整，適合任何年齡層，更適合癌症患者補充營養。

青花椰濃湯

- ✓ 這些人也適合：三高、各年齡層
- ✓ 1200cc【4 人份】（蔬菜 2 份、堅果 2.5 份、五穀雜糧 3 份）
- ✓ 營養成分：熱量 620.1kcal / 脂肪 21.0g / 蛋白質 22.2g / 醣類 89.4g / 膳食纖維 12.2g / 鈉 221mg

材料

青花椰菜 150g	蒸熟洋蔥 80g	蒸熟燕麥片 1 米杯
糙米飯 1/2 米杯	腰果 20g	亞麻仁籽 1 大匙
鹽 1/2 茶匙	熱開水 720cc	

步驟

1. 將青花椰菜洗淨、切塊，並用調理機切碎，等待 40 分鐘後再煮熟。這是因為生的青花椰菜在切碎或咀嚼時，所含蘿蔔硫素的前驅物質就會跟黑芥子酶混合，釋出蘿蔔硫素；一旦先煮熟，黑芥子酶就會失去活性，無法形成蘿蔔硫素，所以處理任何十字花科蔬菜，切好後靜置 40 分鐘再煮很重要。
2. 將蒸熟的洋蔥、燕麥片、（熟）糙米飯、生腰果、亞麻仁籽、鹽和熱開水置入容杯，打 1 分半鐘。最後加入步驟 1 的青花椰菜，即完成。

營養即時通

青花椰菜：所含的蘿蔔硫素及其他植化素可預防 DNA 受損和轉移性癌症擴散；也能啟動防禦機制，抵抗病原體和汙染源；還能對付乳癌幹細胞，減少攝護腺癌惡化的風險，對治第二型糖尿病。最近還發現蘿蔔硫素可以治療自閉症，一項雙盲研究發現，每天食用 2 至 3 份十字花科蔬菜，所攝取的蘿蔔硫素可在幾週內改善患者的社交互動和口語溝通。青花椰菜的莖營養素含量也很高，不宜丟棄。