

7. 量唾液，尿的酸鹼 PH 值。
8. 喝乾淨含有礦物質適量的水。
9. 補品：活力飲食配方和安迪湯等二種方法供參考。食用前，請教藥師、營養師指示。
 - (1). 活力飲食配方：以下①～⑤加水或果汁至 1 杯，慢慢飲用。
 - ①黑糖蜜 1 湯匙(或新鮮壓榨甘蔗汁 300cc)。
 - ②半個檸檬汁或 1 湯匙蘋果醋。
 - ③鈣片或 Pickling lime $Ca(OH)_2$ (醃製的石灰)、水(1 至 6 湯匙)。
 - ④少許瀉鹽 ⑤海帶粉 1 茶匙至 1 湯匙。
 - (2). 安迪湯〔5〕：2 碗水加黃杞 4 錢，枸杞 3 錢，紅棗 3 錢，以小火熬煮至一碗湯，可增強免疫力，延緩老化。
10. 適當的運動〔7〕
 - (1). 有益健康、增加免疫力、心肺功能、身體柔軟度。
 - (2). 改善慢性病、代謝症候群、關節退化、肌肉骨骼系統老化、身體平衡度。
 - (3). 降低血壓神經系統老化與跌倒機率。
 - (4). 至少選擇一項適合自己的運動，如做氣功十七、十八式、太極拳和健康操、外丹功、拉筋、元極舞、土風舞、法輪功、禪悅舞（適合憂鬱症患者）、生物能醫學氣功、經絡養生操、瑜珈、健走等，但是必須持之以恆，才能達到健身的效果，因此要活就要動。
11. 消除酸痛：人體一但年紀愈大，經絡易被寒邪侵犯，引起肢體疼痛，要及早治療。
12. 不吃早餐的人，體質會變酸化。
13. 精緻食物易加速胃腸老化。
14. 飲食生活習慣的不規律，使得體內潮濕，氣血循環變弱，黏膜組織纖維滋潤物不足，致使免疫力下降。
15. 梅子可除食物、水、血的毒素，亦可抗衰老。
16. 綠茶多喝可防癌，飯後飲用不傷胃，比較好。
17. 人類在精神、心理上受到無形壓力，不會產生「干擾素」才會生病，因「干擾素」有「人類第五武器」之稱，人體自然產生以殺死外侵的病毒，生病者體內「干擾素」偏低，無法抵抗病毒的侵襲。如要使用「干擾素」增強必須搭配免疫營養專家調配，補充營養食品，每一食療過程約 102-120 天，才能使血液中紅血球新陳代謝遠離疾病。
18. 接受陽光的能，可吸收維生素 D 轉化為鈣，防骨骼疏鬆症。

19. 速食麵含有防潮劑、防腐劑等抗氧化劑，少用為妙，因防潮劑會引起肝癌，防腐劑會導致胃癌。
20. 煮用器皿，必須用不銹鋼鍋，使用電爐，少用微波爐，以維持食物的新鮮度，保護身體健康。
21. 醋是鹼性，吃醋可中和酸性，但不能改變酸性體質，身體虛弱年長者少喝，空腹亦勿喝。
22. 水桶腰的人，吃東西要細嚼慢嚥，嚼到唾液如水，才容易被身體吸收，轉化為營養。多吃五穀雜糧與高纖維食物；少吃澱粉類多喝白開水、少喝飲料；多吃豆類、魚類，多用橄欖油，每次用餐時間約 20~30 分鐘，少吃多動燃燒體脂肪，可以瘦身減重。〔7〕
23. 中老年人抗老化除了運動之外：〔7〕（1）西醫認為營養要均衡，減少油脂的攝取，多吃五穀雜糧與新鮮蔬果，常吃抗老抗氧化的食物如番薯、小麥胚芽、大豆、杏仁、芥菜、深海魚、蘋果、藍莓、蕃茄、綠茶等 10 種低卡路食材，比較不易得癌症、心臟病、老年痴呆症。（2）中醫認為抗老第一名食材是豆腐與山藥，抗老中藥材有雪蛤、人蔘、丹蔘、黃杞、當歸、黑芝麻、森白皮、紅景天等 8 種。
24. 飲食有節：早餐吃好，午餐吃飽，晚餐吃少。
25. 起居有常：一週熬夜，體質會變酸，吃當季蔬菜的營養最好。

（二）飲食與藥物禁忌〔6〕

項目	禁用之飲食或藥物	未禁食可能發生之病變
1. 菜餚過鹹	食鹽過量。	高血壓、冠心病、動脈硬化、中風。
2. 糖尿病患	含糖量高的水果，如香蕉、蘋果、荔枝、梨…等，與加工食品如蜜棗、仙楂梅片…等。	病情加重。
3. 高血壓、心臟病患	飲茶過多。	影響睡眠、增加心跳。
4. 嗜酒	過量飲酒。	易患癌症如食道癌、直腸癌、胰臟癌、肝癌、肺癌
5. 隔夜菜湯	長期食用。	可能會發生胃癌和腸癌。
6. 維生素	(1). 服用過量魚肝油（含有脂溶性維生素 A、D）。	易引起蓄積性中毒，如血壓升高、頭痛。
	(2). 服用過量維生素 C。	增加尿中草酸排泄，易結石
	(3). 過多維生素 E。	易頭痛、腹瀉、蕁麻疹。
	(4). 過多維生素 B6。	易引起神經系統中毒或手臂、腿部失去感覺。

項目	禁用之飲食或藥物	未禁食可能發生之病變
7. 安眠藥	長期服用。	發現肝腫大、肝痛、小便黃少、黃疸浮腫。
8. 吃藥	牛奶。	會產生難溶解的結合物，使藥物失效。
9. 高血壓病患	服降血壓藥時，禁服含麻黃的中藥。	血壓會升高。
10. 頻尿患者	香蕉、柳橙、鳳梨。	鉀離子過高，頻尿更厲害。
11. 腎臟病患者	楊桃。	引起高血鉀症。
12. 菠菜	高鈣食物，如豆腐、黑芝麻、優酪乳等。	與高鈣食物同食後，會形成草酸鈣，造成結石。
13. 柿子	海鮮，如螃蟹。	與螃蟹同食後，容易出現腹痛、腹瀉。
14. 蔬果農藥殘留量	超過容許值 0.03 ppm	會引發肝臟及神經毒性，有致癌風險。
15. 病患禁忌	水腫病患：禁鹽。腹瀉病患：禁生冷。痔血病患：禁辛辣。高热病患：禁葷腥。	

七、抗癌與防癌食材〔2〕〔7〕〔8〕〔9〕

（一）活力與死亡食物〔2〕

1. 活力食物：自然食物含足夠礦物質。

2. 死亡食物：

（1）. 加工：把礦物質和其他養分，分離過的非自然食物。

（2）. 不成熟：不合時令的蔬菜水果，要以應景蔬果為宜。

（二）防癌資訊之「彩虹原則」

（1）. 藍色及紫色：如藍莓、葡萄。

（2）. 綠色：如青江菜、奇異果，促進視覺健康。

（3）. 白色：如大白菜、白花椰菜。

（4）. 黃色及橘色：如檸檬、地瓜，可保護眼睛。

（5）. 紅色：如紅葡萄、蕃茄，可改善視力。

（三）最適宜癌症對症食用的超優質食物與飲食原則〔9〕

1. 超優質食物

洋蔥、花椰菜、山藥、南瓜、胡蘿蔔、蕃茄、柑橘、大蒜、豆漿、茶等 10 種。

2. 飲食原則

均衡飲食，多吃蔬菜水果；避免吃油炸、加工醃製食品。

(四) 抗癌與防癌食材〔7〕〔8〕

項目	食材名稱	營養成分	功用
1. 雜糧飯	小米、小麥、燕麥、薏仁、糙米。	含有豐富的纖維質、維生素B群。	可降低大腸癌、結腸癌的發生對脾胃虛弱、消化不良有益。
2. 海魚類	鮭魚、鮪魚、鱈魚、比目魚。	含有豐富的 omega-3 脂肪酸 DHA、EPA。	降低罹患乳癌及大腸癌的發生。
3. 黃豆類製品	豆腐、豆漿、豆皮、豆乾、素雞、黃豆。	含有豐富大豆異黃酮之植物動情激素、卵磷脂、蛋白質。	能緩和女性更年期荷爾蒙分泌減少所引起的症狀，如乳癌、子宮頸癌。
4. 蕃茄	夥伴食物：紅西瓜、紅肉葡萄柚、柿子、紅肉木瓜。	含茄紅素、維生素C、 α 及 β 胡蘿蔔素、膳食纖維。	有強大的抗氧化力，可降低胃癌、肺癌危險性，預防大腸癌。
5. 十字花科食物	青花椰菜、白花椰菜、青江菜、高麗菜、芥菜、大白菜、小白菜、萵苣、蘿蔔。	含有異硫氰酸鹽、維生素A、C、硒等超級抗氧化力、膳食纖維。	可降低罹患大腸直腸癌、肺癌、乳癌之危險性，提高免疫力。
6. 菇類食物	夥伴食物：金針菇、猴頭菇、鮑魚菇、洋菇、木耳、巴西磨菇。	含有胺基酸、多醣體、維生素C、B1、B2。	可提升身體免疫力與解毒能力，預防便秘、大腸直腸癌，抑制腫瘤生長，增加抗體，因普林含量高，痛風患者少吃。
7. 大蒜、蔥類	大蒜、洋蔥、青蔥、蒜苗、韭菜。	含硫與、維生素B群、鉀、磷、蛋白質。	有利抗癌，保護細胞、殺菌、提升免疫力，降低膽固醇。
8. 堅果與種子類	杏仁、核桃、松子、南瓜子、芝麻。	含有單元不飽和脂肪酸、維生素E、膳食纖維及礦物質等。	有抗氧化力與防癌功效。
9. 植物性化學成分	(1). 蔬菜、水果。	含有微量營養素、抗氧化營養素如維他命A、C、E、葉酸與抗癌能力大豆異黃酮、茄紅素。	使人類壽命延長，抵抗力增加，減緩老化，還可減少痛風、心臟血管疾病、高血壓、動脈硬化、肥胖症、關節炎、便秘與抗癌。
	(2). WHO 建議每日蔬果攝取量 400-800 公克三份蔬菜與二份水果。		
	(3). 香椿：如香椿豆腐（每週至多吃兩次）	含醣類、膳食纖維、維生素A、C、K、鉀、磷、鈣、鐵。	為抗癌第一名植物：降血壓、降血糖；抗氧化性高；提升免疫力；抑住癌細胞。
	(4). 桑椹	含有豐富維生素。	為抗癌第一名之水果，可降低腸癌、乳癌之發生。
10. 柑橘類	橘子、柳丁、葡萄柚。	含維生素A、C、 β 胡蘿蔔素、膳食纖維。	提升免疫力、破壞致癌物質並排出。
11. 飯後水果	葡萄、葡萄皮及葡萄籽，其夥伴食物：藍莓、蔓越莓、紫甘藍菜。	含有花青素與前花青素（有80%存在葡萄籽中，抗氧化力量比維生素C、E強）。	可減少膽固醇氧化、降低血脂。
12. 飯後飲料	綠茶、紅茶、烏龍茶。	含有茶素，多酚類化合物、維生素A、B群、C、E，綠茶多酚含量最多。	抑制癌細胞傳遞，可預防肺癌、胃癌、乳癌、攝護腺癌，抗氧化、消除自由基。
備註	本表第3、5、6、7、8、10項為WHO認可的抗癌食材。		

八、葷食與素食之比較〔7〕〔10〕〔13〕

名稱	優點	缺點	補救之道	附註
(一)全素	1. 蔬果多 2. 呈鹼性(體質)	1. 缺乏蛋白質。 2. 缺DHA(油性) 3. 易得癌症。 4. 對身體虛弱，易造成營養不均。 5. 油炸薯條欠營養。	1. 吃海帶、海藻、味噌(含維生素B12) 2. 吃堅果類，如松子、松果、腰果等有蛋白質食物(含鹼性)多吃蔬果(含有鹼性)。	不適合吃全素情形： 1. 腸胃有問題者 2. 老年人身體虛弱 3. 發育中少年。 4. 懷孕哺乳期婦女
(二)全葷	1. 蛋白質多。 2. 呈酸性體質。	1. 缺乏蔬果 2. 易得癌症	多吃蔬果(含有鹼性)。	
(三)半素半葷	1. 蔬果多，呈鹼性體質。 2. 蛋白質多，呈酸性體質。 3. 較不易患癌症 4. 酸鹼平衡。		1. 建議：以0.618黃金分割： 副食6主食4： 粗糧6細糧4： 植物6動物4。 2. 平衡飲食〔13〕	1. 健康飲食新主張：一日五蔬果 2. 藥食同源：五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充。 3. 食療重於藥療。
備註	1. 患有癌症者：如要吃生機飲食，因每人體質個別差異不同，食用前務必請教醫師是否適用？食用後如有不適須立即停用。 2. 患病：葷素兼具，不可吃全素，六大類營養(魚蛋豆肉、五穀根莖、蔬菜、油脂、奶類、水果)要兼具。 3. 成大醫院營養師指出〔10〕：蔬果有預防癌症效果，除含有膳食纖維外，尚有非營養素的植物性化合物及重要微量元素，如胡蘿蔔素、茄紅素、多酚類化合物及多種之維生素，具抗氧化功能。 4. 癌症患者飲食與營養：患者體重減輕，抵抗力、免疫力減少，以生鮮食材為原則，並講究適當的熱量，烹調及食物選擇首重少油、少糖、高纖，並配合營養食品。 5. 一般蔬果農藥法定殘留容許值0.03PPM(百萬分之一或mg/kg)，食用前以乾淨清水反覆沖洗，因農藥可溶於水中，經加熱過程中，隨水蒸氣蒸發而消失，因此炒菜或煮湯時，以不加蓋為原則，如擔心生食有蟲卵，可快速汆燙後再食用，或打成精力湯食用。〔7〕 6. 平衡飲食：〔13〕 (1)「飲」類：綠茶、紅葡萄酒、豆漿、酸奶(優酪乳)、骨頭湯、蘑菇湯。 (2)「食」類：(a)穀類：老玉米、蕎麥、薯類(白、紅、馬鈴薯與山藥)小米。 (b)豆類：大豆、豆漿可預防治療乳腺癌。 (c)茶類：胡蘿蔔、南瓜、番茄、大蒜(抗癌之王)黑木耳、花粉、螺旋藻抗輻射、青菜等。 (d)動物類：雞和魚，魚很適合體弱的老年人吃。			