



乳癌病人食療謬誤解碼

崔紹漢博士

香港中文大學臨床生化博士

香港浸會大學中醫學博士

講座內容提綱

- 癌症病人及家屬往往關心患者有甚麼不能吃或少吃，即如何戒口。一些患者身邊的親友，可能出於過度關心，常會建議患者**不能吃這吃那**。
- 亦有人認為假如吃得太好，甚至**進補會令癌細胞生長更快**。
- 更有些意見認為，採取**飢餓療法**，盡量少吃或索性不吃，可以**把癌細胞餓死**。
- 相反地，有些患者聽說**某些食物對癌症病人有益**，便刻意**盡量多吃**。
- 不同的中醫對戒口的認知也有不同看法。
- 本講座會列舉一些具體例子、最新觀點以解釋乳癌病人在食療上的某些謬誤。

中醫對戒口的要求

- 中醫對戒口的要求**相對地比較嚴謹**，**強調辨證施食**，尤其是慢性病和嚴重疾病(如癌症)患者，更須遵守飲食禁忌。
- 不過，大部份醫家亦指出，**忌口不宜太嚴**，**食譜不宜太窄**，視脾胃消化吸收功能的強弱以及病情的寒熱虛實，予以必要的食補和食療。
- 以**高蛋白**、**高能量**、**高維生素**的飲食為主，以彌補腫瘤的過份消耗。

中醫認為患病期間必須戒口的食物：

1. 生冷及寒涼

- **生冷寒涼**一般指冷凍的飲品和食物，是指大部份性偏寒涼的食品，特別蔬菜和瓜果。
- **體質偏寒，脾胃虛弱，容易腹痛泄瀉的人忌食。**

2. 黏滑膩滯

- 此類食物包括糯米、大麥、小麥及用之製造的食品，大多**黏膩難消化**。
- **腸胃功能較弱、咀嚼能力差**的人士包括長者、幼童及脾虛納呆的病人均忌食，**外感初起**的患者亦應少食，否則容易胃脘悶脹，甚至引起腹瀉、嘔吐等。

中醫認為患病期間必須戒口的食物：

3. 油膩

- **動物脂肪**(特別是紅肉所含的飽和脂肪)、乳酪製品、煎炸食物等味厚膩滯，中醫稱為**高粱厚味**，能生痰生熱而損傷脾胃。
- **脾虛**聚濕易泄瀉、有**痰濕**、**患外感熱證痰黃**等人士忌食。
- 患肝膽病、糖尿病、高血壓病、中風、慢性胃腸病及**癌症**之人皆不宜食。

中醫認為患病期間必須戒口的食物：

4. 辛辣

- 此類食物多用於烹調食物的**佐料**，包括薑、蔥、蒜、辣椒、韭菜、酒等，均屬**辛散溫熱**之品，適量進食能溫脾健胃。
- 但由於性味強烈，刺激性較強，有**內熱實證者忌食**，否則容易**上火**，尤其是有**感染性炎症**，有可能令炎症加劇，患皮膚病、瘡瘍及癰疽者尤應謹慎，特別是在紅、腫、熱、痛的急性期。
- 此外，由於「**熱迫血妄行**」，凡有**出血**如鼻血、咯血、尿血、便血等患者都應少食。

中醫認為患病期間必須戒口的食物：

5. 葷腥羶臊

- 這些食物包括蝦、蟹、無鱗魚(如鱈、鰻魚等)及部分海鮮(蚌、蛤蜊等)、公雞、羊肉和一些野味(如鹿肉、果子狸等)，其所含的異性蛋白質容易成為致敏原，引起變態反應性疾病，或令相關病情反復。
- 患過敏性疾病如哮喘、氣管敏感，或頑固性皮膚病者如蕁麻疹、濕疹、神經性皮炎、牛皮癬等人士忌食，癌症患者亦應少食或避食。

中醫認為患病期間必須戒口的食物：

6. 發物

- 是指**能引發舊病**，或**令病情加重**的食物，多為**動風**(如易發風疹、引動抽搐或眩暈)、**生痰**、**發毒**、**助火**之品。
- 除了**辛辣及腥臊**等食物外，還有一些**特殊的食物**如羊、鵝、鴨、豬頭肉、鯉魚、竹筍等，均為發物。
- 發物可能含有**激素或生物活性強的物質**，會刺激機體**令某些功能亢進(如免疫系統)**或引起**代謝紊亂**，如含組織胺，易引起過敏性反應。
- 或含有**某些異性蛋白會引起變態反應性疾病**(如葷腥羶臊類)；或**辛辣刺激**(如辛辣類)。
- 凡是**容易過敏**(包括哮喘、鼻敏感及皮膚敏感)、**有瘡瘍**、**產後**及**重病患者**(包括**癌症**)均忌食。

癌症病人(包括乳癌病人)忌食發物

- 除了腥膻(蝦、蟹、公雞、羊肉等)、辛辣(葱、蒜、辣椒、韭菜等)外，一些特殊的食物如燕窩、雪蛤膏、公雞、豬頭肉、無鱗魚等均為發物。

1. 燕窩

- 雖然有滋補作用，它含有**表皮生長因子**(epidermal growth factor, EGF)，**能促進細胞生長**，但亦**包括癌細胞**。
- 還有意見認為燕窩能增強機體的免疫力，有「扶正」的作用，可協助患者對抗癌症。
- 由於缺乏大型研究數據，因此兩說均未能肯定正確，患癌者宜因應本身情況決定吃還是不吃，當然如果癌症未治愈，還請謹慎食用。

癌症病人(包括乳癌)病人忌食發物

2. 雪蛤膏

- 是雌性蛤蟆輸卵管附近的脂肪，**激素含量較多**。

3. 大公雞 / 母雞

- 含**雄激素**或**雌激素**，過高會令癌症惡化，所以癌症病人不宜食用。



癌症病人(包括乳癌)病人忌食發物

4. 豬頭肉

- 民間流傳的發物之一，有人認為現代豬隻**注射改善其生長狀況的藥物**，多在**頭部**，故不宜吃。

5. 無鱗魚

- 容易**引起變態反應性疾病**。



乳癌患者飲食上的一些新觀點 / 謬誤

1. 患乳癌勿食大豆類食品?
2. 患乳癌勿食節瓜?
3. 患乳癌勿食芡實?
4. 大量進食蘆筍、黑蒜可防癌?



乳癌患者飲食上的一些新觀點 / 謬誤

1. 患乳癌勿食大豆類食品？

- 豆類被認為可能有**預防癌症**的作用，主要是**含有多酚類的抗氧化物質**，能夠防止有害的氧自由基釋放，減少DNA損害，防止癌變
- 此外，某些豆類食品(如大豆即黃豆、黑豆、紅腰豆、海軍豆和斑豆等)含有**植物雌激素**(phytoestrogens，以大豆異黃酮即isoflavone為主)，曾經有不少醫學界人士提出患癌和癌症治癒者(特別是可能由雌激素誘發的癌症如乳癌和子宮內膜癌，或與激素有關的癌症如前列腺癌和結腸癌。)應避免吃過量豆類食物。
- 不過近年不少大型研究顯示，正正由於豆類食物含有**植物雌激素**，令它們具有抗癌作用，可能源於它們**能依附於細胞的雌激素受體**，以**阻止體內雌激素刺激細胞變異繁殖**。

乳癌患者飲食上的一些新觀點 / 謬誤

1. 患乳癌勿食大豆類食品？

- 除此之外，豆類食物除有**抗氧化功效外**，還有**抗血管增生、抑制酪氨酸激酶**(tyrosine kinase，一組有可能促進癌細胞生長的蛋白酶)等抗癌作用
- 如果平時進食足夠的豆類和粗糧，可預防或減少腫瘤在體內各臟器及部位的發生。
- 在眾多豆類食品中，**大豆的異黃酮含量最高**。
- 大豆所含的異黃酮主要是**金雀異黃酮**和黃豆甙原，還有少量的黃豆黃素、木脂素，其他豆類食品也差不多。**異黃酮的化學結構與女性的雌激素十分相似**，因而被稱為**植物雌激素**。

主要豆製品中異黃酮的含量

食物	異黃酮含量(mg / 100g)
大豆粉	199
烤大豆	128
煮青豆*	55
豆麵醬	43
豆腐	28
豆奶(豆乳)	9
豆腐熱狗	3
醬油	1.7
鷹嘴豆	0.1
豆油	0



乳癌患者飲食上的一些新觀點 / 謬誤

1. 患乳癌勿食大豆類食品？

- 雌激素是一種強力刺激細胞生長的因子，如果雌激素長期處於高水平，會引發細胞的生長不受控制，甚至發生癌症，因而**乳腺癌患者的雌激素比未患過乳腺癌的人要高**，其他與雌激素刺激相關的癌症如**卵巢癌**和**子宮內膜癌**也有同樣的情況。
- 豆類中的**金雀異黃酮能夠與雌激素受體結合**，由於它有雙向性的作用，既有「**類激素作用**」，也有「**抗雌激素活性**」的作用，它能夠與內源性雌激素競爭結合受體，減少雌激素與受體結合的機會，從而削弱了體內雌激素促進細胞癌變的生物效應。
- 這種作用和用於治療乳癌的激素療法藥物**他莫西芬(Tamoxifen)**的機理相似。其他異黃酮化合物也有類似金雀異黃酮的作用。

乳癌患者飲食上的一些新觀點 / 謬誤

1. 患乳癌勿食大豆類食品？

- 此外，**金雀異黃酮**還能防止新血管形成，加上之前提過的抗氧化作用等，因而有助防止癌症的發生。
- 以往有些人認為曾經患過乳癌或絕經期後的女性應盡量減少大豆類食品的攝入，因為異黃酮類化合物有雌激素樣作用，因而刺激癌細胞增生及細胞癌變。
- 但隨着“循證醫學”的發展顯示，**喜愛進食豆類食品的國家**，如日本及其他亞洲國家人羣的**激素倚賴型乳癌發病率是較低的**。
- 這很可能是**西方人士攝入的異黃酮類化合物是加工的豆製品**，其**異黃酮含量遠超過亞洲人進食大豆食物的量**，例如一片營養補充劑可能已經含有**超過100毫克異黃酮**，而亞洲人羣攝入**豆製品平均每天約40至60克**，其中異黃酮量在**60毫克以下**，因而得出錯誤的判斷。

乳癌患者飲食上的一些新觀點 / 謬誤

1. 患乳癌勿食大豆類食品？

- 近年醫學訊息確定**患過乳癌或高風險的人士可以適量攝取大豆製品**。
- 一些**含植物雌激素的中藥**，包括黃耆、黃芩、三七、柴胡、白果、麥冬、仙鶴草、蘆薈、木賊、虎杖、金錢草、魚腥草、陳皮、玄參、丹參、桑白皮、甘草、槐花、紫菀、補骨脂、蛇床子，白芷，前胡、獨活、茵陳、秦皮、五味子、連翹、牛蒡子、細辛等都有抗癌作用。
- 反而**當歸**其實不含類固醇雌激素，而且近代國內不少名老中醫臨床上大量使用當歸處方，**治療子宮頸癌、子宮內膜癌、乳腺癌**，獲得顯著的成效。

大豆薏仁湯 (2人量)

材料：大豆50克、生薏仁60克、無花果3個。

製法：將材料洗淨，無花果切小塊，加清水8碗用猛火煲滾後，改用細火煲一個半小時調味即成。

功效：大豆性平味甘，能健脾利濕，通便解毒；薏苡仁性微寒味甘淡，能利水滲濕，健脾除痹，排膿消癰，一般清利濕熱宜生用；無花果性平味甘，能健脾開胃，潤肺利咽，潤腸通便，消腫解毒，有抗癌防癌，緩解癌症疼痛，減輕電療、化療副作用。此湯具**健脾利濕**，**消腫解毒**功效。

乳癌患者飲食上的一些新觀點 / 謬誤

2. 患乳癌勿食節瓜？

- 從中醫營養學角度看，節瓜味甘淡，性平，有**清熱、利尿、生津止渴**和**解暑**的作用，一年四季都可食用，但夏季最適宜進食。
- 《本草綱目拾遺》云：「節瓜止渴生津、驅暑健脾、利大小腸。」《本草求原》亦說：「功同冬瓜、而無冷利之患、益為長於下氣消腫」。
- 節瓜的確有很好的功效，翻閱文獻，到目前為止並**沒有發現節瓜含有大量雌激素或催乳素的成份**，所以，從現代科學角度認識，節瓜對乳癌患者應無不良影響。反而不少中醫食療書籍都指出，**節瓜性味平和，諸無所忌**。
- **引發乳癌的飲食因素之一是缺乏纖維素**，而節瓜含**豐富植物纖維**，對暢通大便亦有利，因此說節瓜會令癌細胞增加生長速度是缺乏理據的。

節瓜豆腐羹 (二人量)

材料：節瓜一個、滑豆腐一磚、鮮蝦一百克。

製法：將材料洗淨，節瓜削皮切小塊，豆腐切小塊，蝦剥殼沖洗後瀝乾切小塊；先將節瓜煮軟熟壓爛，與豆腐一起用清水四碗煮十五分鐘，加入鮮蝦及粟米粉調成的茨(獻)汁再猛火滾開，調味即成。

功效：節瓜味甘淡，性平，能清熱、利尿、生津止渴和解暑；豆腐性涼味甘，能益氣和中，生津潤燥，清熱解毒；蝦性溫味甘，能補腎助陽，通乳。本羹有生津潤燥，消暑解熱功效。

乳癌患者飲食上的一些新觀點 / 謬誤

3. 患乳癌勿食芡實？

- 曾經有乳癌病人提出一個疑問，就是很多人說**乳癌患者切勿食芡實**，**不然有機會助長復發**，筆者聽後覺得這傳聞可能**是不正確的**，所以在中醫書籍上搜集有關芡實的資料，冀能澄清上述可能是錯誤的傳言。
- 芡實味甘澀，性平，歸脾腎兩經，有**益腎固精**，**健脾止瀉**，**除濕止帶**的功效。
- 在臨床應用上芡實能夠益腎固精，多數用治療**腎虛不能固攝**，如尿頻、夜尿多，洩瀉等或者遺精、滑精等症狀。
- 此外因為芡實可以**除濕止帶**，臨床上多用於醫治一些帶下病證，尤其是一些脾腎兩虛所致的白帶量多，清稀似水，即是中醫所指的**寒濕帶下**，可用芡實加其他有健脾和去濕作用的藥材，例如北薷、黨參、白術、淮山等治療。

乳癌患者飲食上的一些新觀點 / 謬誤

3. 患乳癌勿食芡實?

- 再者，有些白帶是黏稠，或色黃有異味，令人感覺非常不舒服的，這是中醫所說的**濕熱帶下**，**也可以用芡實加一些清熱利濕的藥材**，例如清下焦濕熱的黃柏、車前子等，去醫治這類帶下病。
- **中醫文獻從未提及芡實與癥瘕(相當於腫瘤)有任何關係**，亦無記載會對乳癌患者不利。翻閱文獻，到目前為止**並沒有發現芡實含有大量雌激素或催乳素的成份**，所以，從現代科學角度認識，芡實對乳癌患者應無不良影響。

芡實節瓜湯 (二人量)

材料：芡實五十克、節瓜一個、江瑤柱五十克、豬脰二百克。

製法：將材料洗淨，節瓜削皮切塊，江瑤柱用熱水浸軟，豬脰汆水，把所有材料放入鍋內，加清水十碗用猛火煲滾後，改用慢火煲二小時，調味即成。

功效：芡實性平味甘澀，能益腎固精，健脾止瀉，祛濕止帶；節瓜性平味甘，能生津，止渴，解暑濕，健脾胃，通利大小便；江瑤柱性平味鹹，能補肝腎，益精髓，活血散結，調中消食；豬脰性平味甘鹹，能滋陰潤燥，補血。本湯具**補益肝腎**，**健脾胃**功效。

乳癌患者飲食上的一些新觀點 / 謬誤

4. 大量進食蘆筍、黑蒜?

- 坊間不時流傳某些食物或製品可以非常有效抑制癌細胞的生長，甚至把其消滅，例如最近非常熱門的蘆筍、黑蒜等，這些都要在有確切的科學實踐才能下結論。
- 但是有些癌患者抱「**寧信其有**」的態度，**每天大量進食**，**這是無科學根據的**。
- 就算是真正對防癌抗癌有幫助的食物，也應適量進食，否則會適得其反，這些所謂「**抗癌食品**」**或有少量成功個案**，但這些成功例子並未經過多種因素的過濾及篩選，**常把效果誇大**，根本缺少醫學界認可的大型研究數據支持。
- 當然，我們不排除某些食物或藥物對抗癌有新的突破及進展，亦應支持新發現及新進展，不能只循「老一輩」方法去束縛新的事物，但是要有科學依據。

天冬治乳癌方 4條

天冬黃酒方：鮮天冬30～60克、洗淨剝皮，加黃酒適量，隔水蒸半小時，每天分2～3次食天冬飲黃酒。

生吃天冬：鮮天冬30克，以沸水洗淨剝皮，生吃以黃酒適量送服。

黃酒天冬汁：鮮天冬60克，洗淨榨汁，加黃酒適量送服。

天冬糖茶：天冬15～30克(鮮品加倍)，加水2～3碗煎剩大半碗，並加少量紅糖為引，便可食天冬飲茶；有肝氣鬱結者可加玫瑰花6～8朵焗服。

功效：天冬性寒味甘苦，有養陰潤燥、清肺生津之功效，對肝、腎陰虛，熱病傷津之食慾不振、口渴及腸燥便秘有療效。黃酒(紹興黃酒含酒精12%～15%)性溫，味甘苦辛，有散寒氣，通血脈的功效。文獻記載上述食療方**適用於乳癌屬肝氣鬱結或毒熱蘊結者**。

天冬綠茶飲 (1人量)

材料：麥冬6克、天冬6克、綠茶1克、玫瑰花5～6朵。

製法：將麥冬及天冬洗淨切碎，與茶葉及玫瑰花共置杯中，加沸水泡5～10分鐘即可每天代茶飲用。

功效：麥冬性微寒味甘、微苦，能清心潤肺，養胃生津；天冬養陰潤燥，清肺生津；綠茶性涼味苦甘，能清熱解毒，消食解膩，利尿排毒，清心明目，清熱提神，並有抗癌作用。全方**滋腎養陰，疏肝解鬱，清心除煩。適宜有陰虛煩熱，肝鬱心煩之乳癌患者服用。**

海藻雙薯小麥湯 (1人量)

材料：海藻15克、北薯15克、南薯30克、浮小麥30克(包煎)、無花果2~3枚。

製法：洗淨材料，加水4~5碗煎約1小時至剩約1碗，飲湯食海藻。

功效：海藻清痰散結；北薯補氣升陽，固表止汗，利水消腫；南薯健脾益氣，行氣化濕；浮小麥性涼味甘，能收斂止汗；無花果健脾潤肺，消腫解毒。全方**補氣斂汗，消痰散結。適合氣短自汗，痰多水腫，或頸有結核者服用。**



刺五加無花果炖乳鴿 (1 ~ 2人量)

材料：刺五加30克、杞子15克(後下)、無花果 4 ~ 5枚、乳鴿1隻。

製法：洗淨乳鴿，去皮毛及內臟，與其他材料(杞子後下)共置炖盅內，加水蓋過材料(約2碗)，隔水炖3小時，最後10 ~ 15分鐘加入杞子，調味即可飲湯食鴿。

功效：刺五加益氣健脾，補腎安神；杞子補益肝腎；無花果健脾解毒；乳鴿滋腎益氣。全方**益氣補虛，補腎養血，養心安神，適用於氣血兩虛，體弱之乳癌患者。**

南薯菜乾湯 (1 ~ 2人量)

材料：南薯30 ~ 60克、菜乾120克、杞子10克(後下)、玫瑰花8 ~ 10枚(焗服)、瘦肉100克、蜜棗2 ~ 3枚。

製法：洗淨所有材料(杞子後下)，放入煲中，加水8 ~ 10碗，以猛火煮沸，收慢火煎約1小時，最後10 ~ 15分鐘加入杞子，收火後加入玫瑰花焗5 ~ 10分鐘。

功效：南薯健脾益氣；菜乾以小白菜曬乾而成，性微寒味甘，能健脾利尿，清熱除煩，止渴，解毒，脾胃虛寒者不宜多食；杞子滋補肝腎；玫瑰花疏肝解鬱。全方**疏肝健脾，補氣，益腎。適合肝鬱、氣虛之乳癌患者服用。**

南薈石上柏田七湯 (1人量)

材料：南薈30克、石上柏15克、田七5克。

製法：加清水5～6碗煎至1碗，每周2至3次。

功效：南薈(五指毛桃) 性微溫味甘，能健脾化濕，行氣止痛，除痰止咳；石上柏性涼味甘澀，能清熱解毒，祛風除濕；田七性溫味甘、微苦，能祛瘀止血，活血止痛。本湯具**健脾化濕，清熱解毒，活血化瘀**功效。

紫薯淮山薏米糖水 (2人量)

材料：紫薯100克、淮山30克、薏苡仁30克、無花果3枚、紅糖適量。

製法：將材料洗淨，紫薯去皮後與無花果切塊，加清水7～8碗煎至2～3碗，加入紅糖煮溶即成，每周1至2次。

功效：番薯性平味甘，能健脾益氣，紫薯更有補腎、防衰老、抗癌的功效；淮山性平味甘，能補脾益胃，益肺養陰，補腎澀精；薏苡仁性微寒味甘淡，能利水滲濕，除痺，排膿消癰；無花果性平味甘，能健脾調中，潤肺利咽，潤腸通便，消腫解毒。此糖水具**健脾益氣**、**補腎澀精**、**防衰老**功效。



謝謝

