

# 我們都聽過乳癌,但不知如何預防?

## 現在有小小食補秘方

乳癌，它一直都是女性朋友的隱憂，想想萬一要把最能讓人注目的部位切除掉，那是多麼難過的事啊！不過你知道嗎？有個水果可是可以讓你跟乳癌說掰掰喔！

加拿大氟化物大學研究人員發現，番茄汁內所含的番茄紅素具有防止乳癌的效果，特別是像番茄醬、番茄汁或是番茄湯等經過加工的番茄食品的番茄紅素特別容易為人體吸引，降低罹患乳癌的效果比直接生吃番茄還要好。如果達到預防效果每天須吸收廿五毫克的番茄紅素。

英國『衛報』報導，前此有研究顯示食用番茄可以減少男人罹患攝護腺癌和心臟症機率，而這項由一家茄醬公司贊助的研究則發現，番茄、西瓜與紅葡萄呈現紅色的番茄紅素可以預防乳癌、子宮頸癌、前列腺癌、結腸癌與心臟病，其中又以預防乳癌的效果特別顯著。而且也應吃足量的新鮮蔬果以維健康。

### 去脂食物

(1). 凍豆腐 —— 根據報導指出，凍豆腐能吸收胃腸道以及全身組織的脂肪，有利脂肪的排泄。

(2). 鳳梨 —— 鳳梨有蛋白質分解酵素，具有分解魚、肉的功能，吃過大餐後可以吃它。但是吃涼的東西會不舒服的人，儘量少吃它。

(3). 陳皮 —— 漢方的陳皮，對脾、肺很好，可以幫助消化、排除胃部的氣、減少腹部脂肪的堆積。但是有心臟、血管毛病的人最好少吃！

(4). 薏仁 —— 味道微甜的薏仁除了美白治痘，對水腫型的肥胖也很有幫助。但是孕婦禁止吃哦！

(5). 烏賊 —— 烏賊的脂肪含量，每 100g 才有 0.7g，是很不容易害妳變胖的食物。

(6). 木瓜 —— 木瓜有輕微的興奮作用。本草綱目說，木瓜可以去水腫、治腳氣病。關節不好的人，也可以吃木瓜改善哦！

(7). 醃製過的菜 —— 植物性脂肪已被分解，而蛋白質、維生素、礦物質卻被破壞得極少，但水腫型的肉肉妹不可用這個來減肥！

(8). 竹筍 —— 竹筍具有低脂、低糖、多粗纖維的特點，可防止便秘。但竹筍有難溶性的草酸鈣，胃潰瘍的人不可多吃！

(9). 綠豆芽 —— 含有較高的磷、鐵之外，主要含有大量的水份，多吃綠豆芽，也不易形成脂肪在皮下。

2007. 11. 19 刊登