



长寿保健

“疾病是吃出来的”，对于抵抗肺癌，也要注意防癌饮食，尤其天然最好！很多人会问：“要怎麼吃、吃些什麼，才能预防肺癌？”的确，日常饮食影响力不输环境致肺癌的因素，但是卻容易被忽略。许多天然营养素与植化素，像是茄红素、β-胡萝卜素等，都具有强大的防护功效，能帮助预防基因变异，或是增强防御力，以避免细胞病变。

2020年，台大医院胸腔外科与中研院化学所所长陈玉如、院士杨洋池等学者，于国际权威期刊《细胞》(Cell)发表一份研究论文，这个研究发现，台湾不吸烟肺癌患者的癌细胞基因具有五种突变特征，也比对国外致癌突变特征资料库后，推论出本土环境中五大可能的致癌来源。

台大医院癌医中心副院长、台大医院胸腔外科主治医师陈晋兴与梁惠雯在新书《肺癌的预防与治疗》中提到，五大可能致癌来源的部分，有三项与西方人相同一辐射、烷化剂及多环芳香烃；另外两项，则为台湾人身上特有的，即硝基多环芳香烃及亚硝胺化合物(如烟熏或盐腌肉类、烟酒槟榔、煎烤炸等含亚硝酸盐食

物，会和胺类食物结合，形成致癌物亚硝胺)的暴露。简而言之，这个研究成果显示，不仅是空汙，吃进身体的东西也对肺癌有一定的影响。

“防御基因”出现基因突变，就会使癌症上身

此外，这篇研究找出的五个癌细胞基因突变特征，当中的APOBEC原为“防御基因”，可帮助人体在癌化初始阶段进行防御。然而，这个APOBEC一旦发生缺陷，也就是出现基因突变的话，它的防御和修复功能便会削弱，使癌症上身。

研究中推测，之所以造成这样的变化，可能与食品添加剂等致癌物有关；不过目前相关文献资料仍不多，食品添加剂是否增加APOBEC基因突变风险，有待更多实证与研究证明。

防癌饮食：天然营养素与植化素有防护效果

很多人会问，要怎麼吃、吃些什麼，才能预防肺癌？事实上，所谓的防癌饮食，就是著重在一些天然营养素的摄取。因为许多天然营养素与植化素(phytochemicals)，都具有强大的防护功效，能帮助我们预防基因变异，或是增强防御

对抗肺癌怎麼吃？ 3大营养素防癌变！

力，以避免细胞病变。天然食物中富含的营养素，具有三大功效：

1. 对抗自由基 (free radicals) 带来的氧化压力 (oxidative stress)。
2. 避免基因断损，保护DNA完整性。
3. 担任防御功能。

首先关于自由基的部分，自由基会攻击基因，造成基因突变。人体无时无刻不在进行氧化还原作用，过程中会产生自由基，适量的自由基对人类有益，但过量的话，却可能破坏或攻击人体正常细胞、DNA等，而道致细胞变性 (degeneration)，造成老化和各种慢性疾病，如癌症等。

当身体存在过多的自由基，卻无足够的抗氧化物 (antioxidant) 来平衡，就会造成细胞受损、器官功能丧失等不良影响，特别是黏膜层的伤害。黏膜层像是一道防护墙，在呼吸系统中，肺部、气管的表皮层上都有黏膜，这道先天免疫防线完整的话，外界异物或毒物就不容易“沾”在细胞上而致癌。所以透过饮食中“抗氧化物”的摄取，可以降低氧化压力，减少细胞老化、脆弱、突变与死亡的风险。

许多营养素本身具有基因保护作用，并可强化先天免疫及后天免疫机制如同前面提到的，癌

華人健康網 呼叫醫師
對抗癌症怎麼吃？
3大營養素防癌變！
 陳晉興 醫師
 β-胡蘿蔔素 茄紅素 大豆異黃酮

症的产生是来自基因的损害，许多营养素本身就具有基因保护作用，能防止基因变异。至于防御的功能，指的是阻绝外部毒物入侵，例如吃些能够生津润喉、润肺的食材，作用就在此；以及帮助排毒，当毒素进入肠胃道后不会被吸收，就能使致癌风险性下降。这包括了先天免疫及后天免疫机制，都可靠营养素来强化。

高脂肪且蔬果不足的饮食组合，会造成膳食纤维、维生素、矿物质的缺乏，容易让癌症找上门。根据世界卫生组织建议，每人每天摄取四百到八百克(约四至八小碟)的蔬菜水果，有助于预防癌症；同时也建议，脂肪摄取量应限制在每日总热量摄取的百分之十五至三十之间，其中饱和脂肪不可超过百分之十，反式脂肪不可超过百分之一。

此外，充足的膳食纤维也很重要，能够避免致

癌物质聚积在体内，也就是一般所谓的“帮助排毒”。一般成年人每日膳食纤维建议摄取量是二十五到三十五公克，若要吃到建议摄取量的低标二十到五公克，至少天天要吃五蔬果，若再将精致白饭以五谷、糙米饭替代，就能轻松达标。

而存在于五颜六色植物性食物中的天然植化素(可想成是植物的色素)，生化专家发现，像是番茄里的茄红素，深绿、红、黄色蔬果中的β-胡萝卜素、黄豆的异黄酮等机能成分，虽然并不像维生素、矿物质一样，可提供人体成长所需要的养分，却同样具有惊人的保健功能。

【对抗肺癌3大营养素】β-胡萝卜素

举例来说，黄、绿、红三色蔬果中所含的β-胡萝卜素，进入人体后会转换成维生素A，能维持上皮组织正常代谢，保持呼吸道细胞膜完整性，以及

上呼吸道抵抗力。因此可以每天吃一些深橘、红色、黄色的蔬果，如胡萝卜、甜椒、番薯、南瓜、芒果、木瓜、葡萄柚等；深绿色蔬菜中的β-胡萝卜素也很多，像是菠菜、绿花椰菜、绿色莴苣等，可以多加摄取。

茄红素

另外，像是番茄、木瓜、石榴所富含的茄红素，则具备有抗氧化功效，可协助对抗自由基、增强免疫系统。

大豆异黄酮

根据2011年美国临床营养学期刊的研究更发现，常食用豆类食品(豆腐、豆浆)的女性，比不常吃的女性罹患肺癌的风险降低23%，这些食物含有属于植物性雌激素的大豆异黄酮。但是建议成年人每日大豆异黄酮的摄取量，应以30~50毫克为限。

摄取各种不同的植化素，有助于预防疾病，提供身体适当保护力、促进健康，好处非常多，值得多留心。

基督徒的育兒經— 父母的榜樣篇



事实上，孩子不太需要太多话语的教导，他需要看榜樣。到底我们要什麼榜樣？我们要凡事作榜樣，所以，我们需要与神同行的生活，以诺与神同行，他就在一切事上作榜樣。我要提出几个点，你要在什麼事上作榜樣？

一、爱神

你要是一个“爱神”的榜樣，“耶稣是主”的榜樣。你盼望孩子爱主，但是你从来都不是爱神的榜樣，孩子就不会爱神、不会以神为第一位。关于爱神，我们可以讲很多的例子，我相信你们都懂得什麼叫爱神，我们要成为一个爱神的榜樣。你是爱世界、爱钱财、爱潮流、爱皮包、爱衣服、爱鞋子，孩子都看得到，你若爱神，孩子也都看得到。

二、爱人

你要做“爱人的榜

样”，关心人、顾到人。你若去爱人、爱弟兄姊妹，孩子都会觉得。在圣经里主耶稣说：“你要全心、全魂、全力并全心思，爱主你的神；又要爱邻舍如同自己。”(路十27)如果妈妈从来都不顾人，只顾自己，他的孩子必定也是自私的人，你如果是爱人的，会看望人、照顾人，孩子一定也懂得与人分享。

三、爱教会

你是以教会的事为主？还是以你的事为第一？你是否有空才来聚会，才来关心到主的事？若是这样，你如何要你的孩子爱教会呢？

四、信靠主

你必须是信靠主的榜樣，帶著孩子来信靠主。孩子生病了，或是发生什麼事，你要学习带他来接触主、信靠主，很多事情就过

去了。我帶著孩子到美国住，美国的医药保险非常贵，我祷告主说：“主啊！我没有医药保险，我信靠你。”到现在十六年了，我的孩子没有上过一次医院，没有打过一次针，从国小一年级到美国住，每次生病都是多喝水、吃维他命C，病就好了，求主宝血遮盖我这样见证，我们就是这样帶著孩子在小事上信靠神。人会生病，都是因为不注意自然的律，天气寒冷了不多穿衣服，就是不符合自然的律；你符合自然的律就不会生病，否则你的钱，就要付给医院了。

五、敬畏神

这一点我要特别的讲，圣经上有很多关于敬畏神的经节，例如箴言十四章26节：“敬畏耶和华的，大有倚靠；他的儿女也有避难所。”以及箴言九章10节：“敬畏耶和华是智慧的开端；认识至圣者便是聪明。”也是我们耳熟能详的经节，我们因著爱祂，就敬畏祂，你若不敬畏神，你就很难长得健康正直。敬畏耶和华的，大有倚靠；为什麼我们会常觉得没有依靠，常常心情起伏，上上下下的？这是因为你没有敬畏神，非常的放松、随便，爱来聚会就来，不想来聚会就不来；召会有带带时，若我有时间再说，若没有时间，就以我的事为重，这样就缺了敬畏神的心，就没有了依靠，难处也会越过越加增。

来源：水深之处

滴水藏海

朋友的祈祷

◎孙开元

甲乙两个好朋友在一场海难中流落到了一个无人小岛上，两人祈求上帝来救他们。为了看出谁的祈祷更有效，他们决定以小岛中央为线，两人分别呆在小岛的两边。甲祈祷的第一件东西是食物。很快的，他就找到一颗长满果实的树，吃到了水果；而乙所在的小岛另一侧仍然光秃秃的。甲觉得有些孤独，又祈祷能有个妻子。第二天，一艘小船失事了，船上唯一的幸存者是个女人，她游到了甲那边。而在小岛的另一侧，什么也没发生。接下来，甲祈祷了房子、衣服……如同有魔法一样，他所祈求的东西全都出现在他所在的那侧小岛上，而乙仍然一无所有。最后，甲祈祷要一艘船。祈祷后的第二天，他就看到岸边泊着一艘船。甲立刻和妻子上了船，他没有去叫乙。船将要离开小岛时，甲听到天上传来了一个声音：“你为何要将你的朋友留在岛上？”甲回答说：“这些福分是我自己的，是我祈祷得到了这些东西。我朋友的祈祷没一次得到回应，所以他不配得到任何东西。”天空中的声音说：“你错了！他只祈祷了一件事，而我回应了他。”甲好奇地问：“我的主啊，他祈祷了什么？”上帝答道：“他祈祷你的所有祈祷都能得到回应。”

“我赐给你们一条新命令，乃是叫你们彼此相爱，我怎样爱你们，你们也要怎样相爱。”~约翰福音13章34节~

