

另類防癌 EQ

文：袁維康（美國自然醫學博士）

政府健康教育組不惜工本，在地鐵廣告板、電台、電視台大力宣傳，勸導市民每日要食兩份生果、三份蔬菜。何謂之一「份」，我至今也摸不著頭腦。但總之提醒市民，多食有益健康的蔬果也是值得的。總比先前宣揚去茶樓吃點心時，為怕飽和脂肪，吃叉燒包也只准吃皮，這本末倒置的作法合理得多。事關那些營養師不明白，這邊廂千方百計避開飽和脂肪，那邊廂卻從快速吸收的麴皮澱粉質，糖份瞬間轉化出來。反而真正的肥肉要在十二指腸中，經膽汁乳化，及各種酵素緩慢地消化，才被吸收，效率奇低。這點解釋為何做了切除膽囊手術的，明明無法有效吸收脂肪，理應迅速消瘦，但事實卻肥胖依然；那些食去油丸的，也瘦不了多少。始終最致肥的不是脂肪，而是澱粉質、糖份。

都是談回蔬菜吧！聞癌色變，你知否那種菜蔬有防癌的好處呢？老生常談：「預防勝於治療」，這句話用於癌症上，實在貼切非常。現今流行西醫學治療癌症，採取的手術、電療、化療等等，全都是兩敗俱傷的方法。病發了才醫治，恐怕遲了一點。究竟我們應怎樣去預防癌症呢？自然醫學一向朝這方向致力研究，獲得豐富的成果。其中一項最重要的結論就是：平日多食有抗癌效益的蔬果。

十字科 CRUCIFEROUS 蔬菜如白菜、西蘭花、椰菜、卷心菜、芥藍菜 KALE、球莖甘藍 KOHLRABI，及蘿蔔含有一類名為硫配糖體 GLUCOSINOLATES 的抗癌複合物。這就是坊間流傳，西蘭花可抗癌的原因。當十字科類蔬菜被搗碎或煮熟後，這抗癌複合物質，便形成吲哚甲醇 I3C。它就是被科研証實，有防治癌症有效的物質，可直接摧毀及抑制癌細胞，還有效抗氧化，減少能破壞DNA的致癌游離子的效果。據估計，一個典型日本人餐膳，一日裡便吃下約 112 毫克的 I3C。

I3C 已被列為能幫助預防癌症的物質。眾多動物科研均顯示，I3C 可能有降低那些受雌激素刺激的癌症，及其他癌腫瘤的發生機會。在人體眾多種癌細胞中，有很多會受雌激素激發，其中包括肺癌、皮膚

癌、卵巢癌、大直腸癌、腦癌、血癌及黑色素瘤等。它們在接收到雌激素刺激下，立即產生繁殖分裂信號，大增癌細胞數量。

在一個長達四周，有 57 名女仕參與的雙盲對照科研裡，發現低至 300 毫克的 I3C，已可減低雌激素誘發癌瘤的能力。另一個科研則發現每日 400 毫克 I3C 亦有此效應。再者，科研亦發現它能逆轉子宮頸細胞變異癌前期的效應。一個長達 12 周，有 30 名女病人，分別患有第二、三期的子宮頸細胞癌前變異，參與的對照科研發現，每日 200-

400 毫克 I3C，有明顯令子宮頸細胞回復正常之效。

要清楚了解 I3C 的效應，便要知道身體有不同代謝雌激素的化學路徑。有部份雌激素會轉化為 16 甲羥雌酮 (16 α -OHE)，此物質能誘發癌瘤發展。若它繼續被代謝為 2 羅

雌酮 (2-OHE) 時，便再沒有致癌效應。此兩種雌酮形成的 2/16 比例稱為 EQ，即 ESTROGEN QUOTIENT。食用十字科蔬菜中的 I3C，能令大部份的雌激素代謝為 2 羅雌酮。有 60 位女仕參與的雙盲對照科研中，証實 I3C 可令雌激素代謝得更好，大大提升她們的 EQ。

I3C 一定要曝露於胃酸，才發揮其充份的效應。因在胃部，I3C 被轉化成多種強力代謝物如雙吲哚甲烷 (DIM)，相信是發揮效應的主要物質。所以胃酸分泌不足的病人，如服用抗酸藥或年老未必受惠於 I3C。

高危女仕要提升 EQ，應每星期食用 4-5 次此類蔬菜，或每日補充 200-400 毫克 I3C 製劑。球芽甘藍 BRUSSELS SPROUTS 是西餐常用來作伴菜的小菜球，含最高量的 I3C。以硫配糖體含量比較，一磅的球芽甘藍足足等於 40 磅新鮮西蘭花。

在動物科研顯示，I3C 的建議量極為安全。人體研究亦找不到任何明顯的副作用。但有一個老鼠實驗中，發現雄性的後代有繁殖力異常的情況，因此 I3C 製劑可能不應給與孕婦服用。除非有熟悉臨床營養學的醫生指導，否則每週食用 4-5 次上述蔬菜更為天然簡單。

