

# 清晨爽利

主持: 錢佩卿 侯偉新

播出時間: 逢星期一至五早上 5:00 — 6:30

香港電台一、五台 聯播

環節: 健健康康在清晨

嘉賓主持: 崔紹漢博士 (中大臨床生化博士, 浸會大學中醫學博士)

\*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫養生金句防癌飲食篇

防癌抗癌可有法?食療材料供選擇 (16) ( 28/08/2018 )

色鮮美味品種多, 抗癌妙品話漿果 (2)

上篇討論了在漿果中含量豐富的花青素, 本篇繼續討論另外兩種有防癌抗癌作用的多酚類物質原花青素和鞣花酸。

1. 花青素(已討論過)

## 2. 原花青素(Proanthocyanidins)

這種物質由素量不同的兒茶素結合而成，其化學成份主要為生物類黃酮(bioflavonoids)和多酚類(polyphenolics)。它存在於各植物中，特別是種子、花果和樹皮中，含量豐富，是植物的一種色素成分。不同食物含有的原花青素的量不同，最高是肉桂(8108 毫克 / 100 克)，其次是可可(1373)、跟着是紅豆(563)、蔓越莓(418)、藍莓(329)、草莓(145)、蛇果連皮(128)等。由於肉桂和可可不能大量進食，因此蔓越莓(不是汁，因為汁只含 13 毫克 / 100 克)和藍莓便是提供原花青素的主要食物來源。原花青素能夠和唾液中的蛋白質結合，因而產生澀味。

原花青素具有很強的抗氧化功能，同時亦有較強的抗血管生成的作用，因而能發揮抗癌的作用。有研究顯示，原花青素能夠顯著抑制在實驗室中分離出的結腸癌細胞的生長。進食大量原青花素的人羣，其腸癌、胃癌和前列腺癌的發病率較低，亦能減少人體雌激素的合成，及細胞受體與雌激素結合，減低雌激素在人體過多時促進癌細胞生長的反應，對預防乳癌等會有幫助。研究顯示從藍莓中提取

的原花青素可以對抗丙型肝炎病毒抑制其複製，從而減少肝癌發生的機會。

當然，原花青素對人體還有很多其他好處，包括改善血液循環、保護心臟、保護視力、消除水腫、滋潤皮膚、降低血液中膽固醇、抗過敏、抗炎症、改善靜脈曲張、改善大腦功能和舒緩經前綜合徵等，不過本篇着眼於其抗癌作用而不詳細論述。

### 3. 鞣花酸 (Ellagic acid)

是存在於很多水果(特別是漿果如黑莓、覆盆子、草莓、蔓越莓等，其他水果如石榴、枸杞子、核桃含量也很高)和蔬菜中的多酚類物質，也像花青素和原花青素一樣，有較強的抗氧化功能和抗血管增生的能力，間接加強抗癌能力。

有研究發現，鞣花酸能抑制致癌物質的活性，不讓其轉化為具有細胞毒性的物質而與 DNA 結合，保護細胞不易被誘發產生癌變。研究顯示，多食草莓或覆盆子能明顯抑制一種強力的致癌物質 NMBA(N- nitrosomethylbenzylamine)

的作用，從而減少食管癌的發生。同時，鞣花酸亦能激活細胞的自我防禦機制，不受致癌物質的攻擊。再者，鞣花酸能有效抑制刺激有利癌細胞血管新生的蛋白質 VEGF(vascular endothelial growth factor，血管內皮生長因子)和 PDGF(platelet-derived growth factor，血小板衍生生長因子)，干擾了腫瘤血管網絡的形成，從而減少癌症發生的機會。

再說回擺梭。我每晚十時便要開工，八個小時內要不斷圍着七、八枱織布機巡視，遇有空梭就要拿走，並補充新梭。記得當時的工作環境很惡劣，天氣熱，沒有空調，只有風扇；當幾十枱織布機一起開動時，聲浪極大，尤其是每一隻梭的紗線用完後，跌進空架時，會發出啪的一聲巨響，令人心驚膽跳，有時空梭會跌出架外，如果不小心被其打中，有可能會受傷，因而使人步步驚心。如此的工作環境，加上通宵八小時毫無休息(記不清楚是否有一次小休)的工作，身心極度疲累。猶記得有一晚，我身體不舒服，勉強上班，開工不久，我實在太累了，支持不住，竟然躺在地上睡着了，直至由我負責擺梭的所有織布機都用完紗線，停止了運作，才被領班

喝醒，大罵了一頓，最後被調往另一個環境更惡劣部門，做「打紗」的工作。當時每晚的工資只得港幣六元，每週工作七天，並無休息，白天又睡得不好，雖然正值發育時期，但卻骨瘦如柴，並且因而患了肺癆而不自知，幸好日後自癒了，但呼吸系統已變得脆弱，為日後幾十年反復發作的氣管炎咳嗽埋下伏線。

回想當年做暑期工期間，我每天最大的享受，就是每晚上工前，用幾毫子買一支帶黑加侖味的寶利提子汁汽水，和一個填滿了白色奶油的牛角酥，飲飽食夠便開工，一方面滿足了口腹的需要，而且是用了自己憑勞力換來的一點兒享受，那份滿足感實在難以言喻！

這是筆者早年人生中的一次磨煉，可算有苦有樂，捱過了這段歲月，雖然對健康做成了一定的影響，但在克苦的意志上，卻令我變得堅強。往後每當遇到不如意的事或難關，我只要想起那種寶利提子汽水的黑加侖味，混合着嫩滑香甜的奶油感覺，我便會咬緊牙關，迎難而上。

## 楊梅桂花馬蹄露 (2 人量)

材料：楊梅 50 克、桂花 1 湯匙、馬蹄 60 克、馬蹄粉 1 湯匙、  
冰糖 50 克。

製法：將馬蹄洗淨去皮切粒，馬蹄粉以 2 湯匙涼開水拌勻備用，以 4 碗清水將楊梅及馬蹄煮 15 分鐘，加入桂花及冰糖，待冰糖煮溶後，將調勻的馬蹄粉水逐少倒入鍋內，並不斷地攪拌即成。

功效：楊梅性溫味甘酸，能生津解渴，開胃消食，止痢；桂花性溫味辛，能化痰，散瘀，溫中散寒，暖胃止痛；馬蹄(荸薺)性寒味甘，能清熱生津，化痰，涼血，消積，明目；冰糖性平味甘，能補中益氣，和胃潤肺。  
本甜湯具生津解渴，和胃潤肺功效。

### 小貼士

故事中提到的黑加侖原來有很多好處，有抗炎、抗氧化、抗

菌、抗癌的作用。它有很強的防腐殺菌劑(antiseptic)，可以用來治療一些疾病包括念珠菌感染、百日咳、皮膚病及抑制胃幽門螺旋菌，近年發現可用於治療心血管疾病及腦神經退化性疾病及抑鬱症。

熟透的黑加侖呈紫黑色，雖然味道比較酸澀，但可製成果醬食用。從中醫角度看，黑色的食物入腎，可補腎，而「腎主骨生髓，髓生血，……髮為血之餘」；腎又「主腦髓」、「靈機記性在腦」，因此，多食黑加侖子或其製品，應有補腎，補血，護髮及防止腦退化性疾病的功效。

如欲重溫本集資料，可上香港電台網頁 ([www.rthk.hk](http://www.rthk.hk)) 香港電台1,5 台或 亞洲抗衰老協會網頁 ([aaaaonline.com.hk](http://aaaaonline.com.hk)) 重聽。