

癌症飲食法

濟陽式

日本首席抗癌名師的癌症食療

濟陽高穗——著
李毓昭——譯

全新修訂版

晨星出版

癌症的發生機制

多個遺傳基因受損，使癌症基因起動，癌症抑制基因無法運作

發生異常細胞增殖

遺傳基因繼續變異

發現癌症，並以轉移等型式惡化

4 大致癌成因

1 鹽分過多

解決之道

落實減鹽原則，除食鹽的添加量，也要小心食物中所隱藏的鹽分。

2 檸檬酸循環障礙

解決之道

保持體內礦物質平衡，尤其是鈉鉀的平衡。可藉由積極攝取維生素B1來解決。

3 活性氧

解決之道

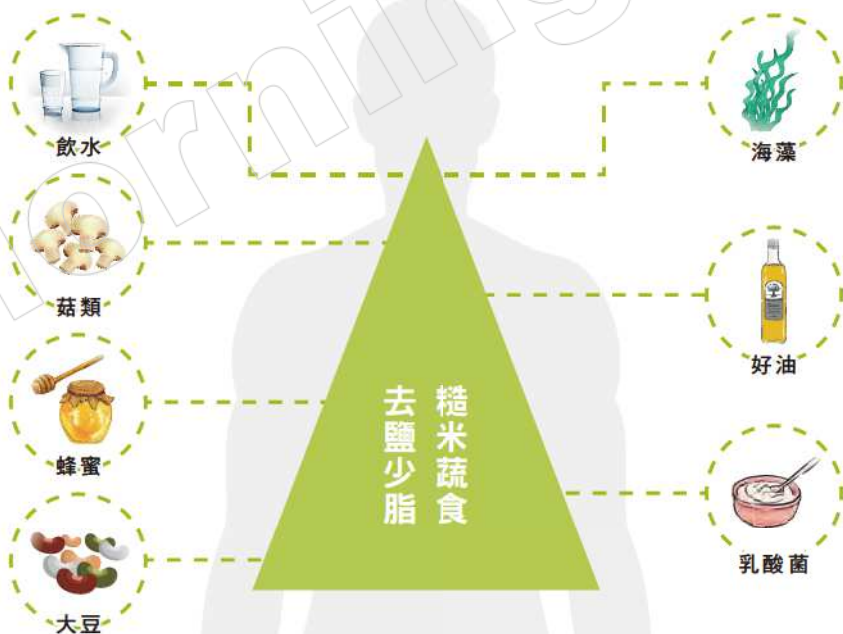
養成不易積存活性氧的生活習慣，並在飲食中食用大量蔬果，因蔬果能強化抗氧作用。

4 動物性脂肪和動物性蛋白質

解決之道

少吃牛、豬、羊等四足動物的肉及其脂肪來源。葷食以海鮮或雞肉為主。

濟陽式癌症飲食療法的支柱



1

控制鹽分、盡可能無鹽

攝取過多鹽分會破壞胃壁，增加幽門螺旋桿菌，造成體內礦物質平衡崩解，而成為各部位長癌的原因。從一天所排出的鈉含量來看，人每日需要的鹽分約2~3克，這樣的分量足以從食材中攝取，不必特別在烹調時加鹽。但若因運動或天氣熱大量出汗時，則有必要另外攝取鹽分。

2

限制動物性蛋白質與動物性脂肪

◎罹癌者半年內禁食牛、豬、羊肉，以少量而優質的雞胸肉或貝類取代動物性蛋白質和動物性脂肪與癌症的因果關係是最明顯的，其中最糟糕的是牛肉、豬肉、羊肉等四足動物的肉。四足動物的肉為什麼不好？因為它會活化肝臟的酵素作用，增加癌細胞，而且要動用免疫細胞去排除氧化的LDL膽固醇（動脈硬化的主因），造成免疫力降低。且幫助脂肪消化的膽汁增加後會變成二次膽汁酸，刺激大腸壁使癌細胞增生。

3

攝取大量蔬菜及水果

◎每天1500~2000CC的蔬果汁

蔬果汁中含有豐富的鉀，能保持細胞礦物質平衡，抵制癌症元凶活性氧，且含有大量酵素。酵素可維持細胞健康，增強免疫作用。不只是病人，健康的人也最好食用這麼多的量。每天把新鮮蔬果打成汁，並盡可能選擇無農藥或低農藥的食材。一半以上生吃，或做成沙拉。重點是要「生吃」，以免烹調時破壞維生素，失去酵素活性。

◎一天應攝取的蔬果量基準

橘子或檸檬等柑橘類2顆、蘋果1顆、胡蘿蔔2條、甘藍菜1/4顆、菠菜或小松菜擇一，再加上番茄、青椒、蘿蔔葉和香蕉。

4

積極食用糙米、胚芽米、豆類及薯類

糙米在癌症食療中扮演重要的角色，因為吃糙米或胚芽米，會讓消化吸收非常平順，血糖不會急劇升高，不僅對於癌症，對糖尿病也有預防與治療的效果。而大豆含有的異黃酮可產生強大的抑癌作用。有前列腺癌或乳癌等與荷爾蒙有關癌症的人，更應該盡量多吃。

Point 濟陽醫師這麼吃！

我每天早上都會用2顆檸檬、2顆葡萄柚擠成汁，再加上蜂蜜飲用。或者以一大杯當季蔬果做成的蔬果汁當早餐，中餐加上沙拉和水果，偶爾改成蔬菜絲或泥，增加變化。

各類癌症患者進行三大療法後，預防癌症復發的最佳飲食法。一般人作為預防癌症之用，可視自身情況將條件調整放寬。

Point 濟陽醫師這麼吃！

15年來，我都會在中餐時食用蘋果和500克優酪乳。我原本每天會喝1000CC的牛奶，但我有乳糖不耐症體質，後來改喝優酪乳，身體情況就改善了，腸子也非常正常。與牛奶相比，優酪乳中的乳酸菌已經把乳糖分解一半了，所以像我這種沒有酵素來分解乳糖的人，也不會吃壞肚子，可以安心食用。

多補充乳酸菌、菇類及海藻

5

◎最好每天攝取500克優酪乳或優格

乳酸菌可從多方面抑制癌症，如活化免疫細胞、抑制幽門螺旋桿菌造成的傷害、增加益菌等；海藻和菇類也含有許多免疫活化物質以及食物纖維，能把鈉和膽固醇排出體外，因此海藻是眾所皆知預防高血壓、高血脂症的食品。又褐藻糖膠能增加血液中活化免疫的干擾素，也能對防癌產生效果。菇類中最有名的活化免疫成分β葡聚醣，對進行或復發的胃癌尤其有效。

攝取蜂蜜、檸檬和啤酒酵母

6

蜂蜜的有機酸能活化身體製造能量的檸檬酸循環，使細胞代謝活躍。最好每天吃天2大匙，對於抵抗力低落的進行癌患者來說，蜂蜜是利用價值極高的食品，可滋養強身、活化免疫、改善貧血，同時整頓腸內環境。檸檬含有檸檬酸和維生素C，對消除疲勞很有效，且檸檬中的多酚類，能抑制過氧脂質產生，幫助抗癌。除此之外，還要建議患者服用啤酒酵母，正在實行飲食療法的人，因為要嚴格限制動物性蛋白質，可用啤酒酵母補充胺基酸。

以橄欖油或芝麻油為食用油

7

脂肪分成「飽和脂肪酸」和「不飽和脂肪酸」，攝取要以不飽和脂肪酸為主，尤其是n-3類脂肪酸，有調整免疫的作用。不飽和脂肪酸多存在於魚油與植物性脂肪中，在常溫中呈液態，如橄欖油、亞麻仁油和紫蘇油等，但由於n-3類油脂遇熱容易氧化，直接用來做醬料比煎炒食物好，要加熱時請使用能耐氧化的油種。要特別注意的是反式脂肪，它加熱烹調後會產生過氧脂質，懷疑與致癌有直接相關。

Point 濟陽醫師這麼吃！

食用吐司時，不要塗人造奶油（如植物奶油、乳瑪琳），若要吃乳酪，也選擇品質良好的天然乳酪，而非加工品。至於甜食，要注意添加的是砂糖還是精製白糖。蛋糕之類的甜點最好不要吃，因為會有反式脂肪或用油的問題。

飲水以天然水為宜

8

水的問題在於水質。天然水是指從特定水源汲取的地下水，再經過過濾、加熱殺菌等程序，組成比自來水好。飲用時可以添加綠茶。實行飲食療法的人喝了大量的蔬果汁之後，或許不會覺得喉嚨乾渴，但如果覺得口渴，建議喝綠茶。綠茶有預防食物中毒和感冒的效果。

癌症食療 最新褐藻研究

褐藻與褐藻糖膠 (Fucoidan)

褐藻是海藻的一種類型，常見如昆布、紫菜和海蘊等；而褐藻糖膠則是由褐藻中的黏滑成分所萃取出的一種水溶性纖維，從化學結構來說是一種以岩藻糖 (Fucose) 為主，並帶有硫酸根的特殊多醣體。

國內外醫學研究已證實，褐藻糖膠具有全方位的營養價值，能調節身體機能、增進食慾、增強體力及幫助睡眠，體虛的人可以調整良好體質且增進精神狀態。目前褐藻糖膠常用於癌症的輔助治療，除了能提高抗癌力，還可減少化療帶來的副作用，增加癌友生活品質。

誘導癌細胞自我毀滅



驗證來源：鹿兒島大學醫學部、Health Art Clinic 熊本的中原醫師

褐藻糖膠經科學證實的功效

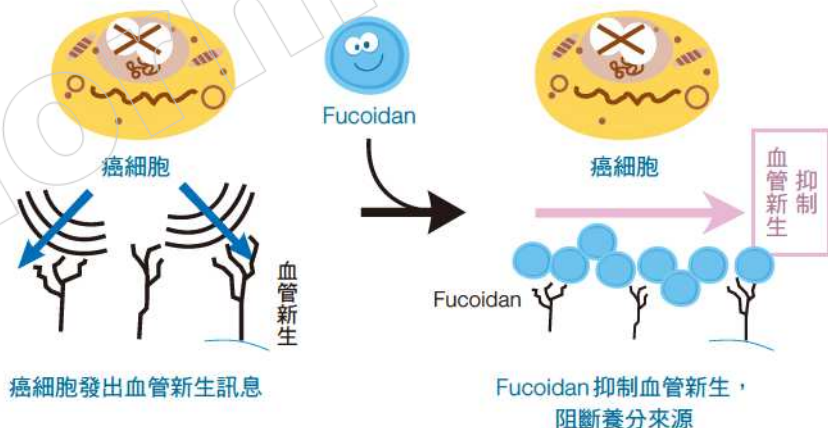
1. 誘導癌細胞自我毀滅

多數細胞具有一定的壽命，生命週期一到即會行細胞凋亡作用而自然死亡，但癌細胞則不然，癌細胞本身缺乏細胞凋亡能力，因此會不斷增生或轉移，而褐藻糖膠能啟動癌細胞的「自殺信號」開關，使癌細胞核縮小，最後分裂成碎片，也就是利用「自殺機制」的方式來誘導癌細胞凋亡 (Yoshinobu, 2005)。

2. 抑制癌細胞血管新生

癌細胞發展到一定大小後，若要繼續分裂增殖，就不能沒有營養和氧氣的供給。因此癌細胞會發出信號，促使周圍微血管增生以取得養分。褐藻糖膠可抑制血管新生，阻斷癌細胞取得營養及氧氣的機會，進而達到抑制癌細胞

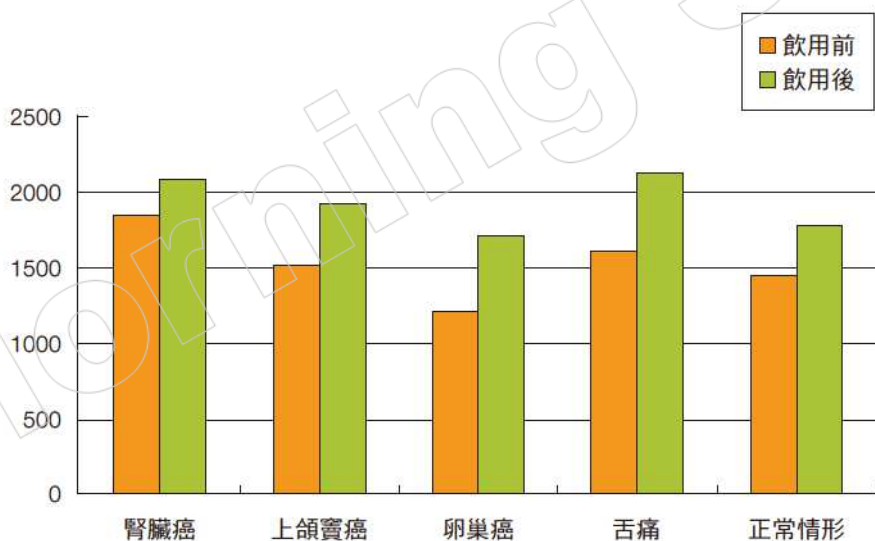
抑制癌細胞血管新生



驗證來源：鹿兒島大學醫學部、Health Art Clinic 熊本的中原醫師

抗氧化能力的增加

治療情形	病因	年齡	性別	飲用前	飲用後	增加量	增加率	飲用期間
未治療	腎臟癌	31	♀	1841	2078	237	12.9%	3個月
手術1年後	上頷竇癌	43	♀	1513	1919	406	26.8%	2個月
手術1年後	卵巢癌	43	♀	1219	1714	495	40.6%	1個月
手術1年後	舌痛	52	♀	1611	2132	521	32.3%	2週
未治療	有病因但尚未發病的疾病	61	♀	1448	1779	331	22.9%	1個月



抗氧化能力（正常值2201以上為最理想的正常範圍，此值以下代表抗氧化能力低下）

第1章

- 修訂版序：給台灣的讀者 3
- 推薦序 1：飲食療法與現代醫學互補而不衝突——侯瑞城 4
- 推薦序 2：點亮生命之火的濟陽式飲食法——劉讚生 7
- 推薦序 3：濟陽式癌症飲食法是醫食同源的最佳驗證——蔡俊明 10
- 推薦序 4：掌握吃的致勝關鍵，提升癌友生活品質——李嘉玲 12
- 推薦序 5：給癌症患者一個再生的機會——王康裕 14
- 推薦序 6：防癌從正確飲食開始——張繼森 17
- 推薦序 7：一本理性與感性的健康生活醫學書——吳欣熹 19
- 推薦序 8：健康飲食，積極防癌新趨勢——謝瀛華 21
- 癌症食療最新褐藻研究 28**
- 前言 39**
- 為什麼日本有愈來愈多人死於癌症？ 43**
- 歐美的癌症死亡率正在降低 44
- 為什麼美國罹癌人數和死亡率會降低？ 48
- 傳統的日本飲食被視為「理想的防癌飲食」 57
- 為什麼β胡蘿蔔素和食物纖維的防癌效果難以證明？ 64

第2章

「濟陽式飲食療法」出現之前

67

我為什麼要當醫生 68

「五年存活率52%」的震撼 70

患者的腫瘤奇蹟般消失 72

以飲食療法克服轉移性肝癌的醫師 76

「葛森療法」源自於結核病治療 77

健康長壽的人多採取「糙米蔬食」 79

日本人傳承的糙米蔬食智慧 81

癌症是慢性的代謝障礙 83

飲食療法治癒恩師的前列腺癌 87

治療就是引出患者的自然治癒力 91

專欄 1 癌症的自然治癒 93

第3章

這樣的飲食會使身體容易罹癌

95

製造癌症的飲食——四個主因 96



減鹽確實能減少胃癌 98

幽門螺旋桿菌與鹽的相乘效果促使癌症發生 101

檸檬酸循環是礦物質平衡的關鍵 103

活性氧會促進老化，也是所有成人病的元凶 106

動物性蛋白質會提高罹癌率 108

動物性脂肪會降低免疫力 110

血液清濁的分歧點 112

第4章

濟陽式治癌飲食的八個原則

113

透過代謝，從體內改變自己 114

1 限制鹽分、盡可能無鹽 117

2 限制動物性蛋白質與動物性脂肪 119

3 攝取大量蔬菜及水果 124

4 積極食用糙米、胚芽米、豆類與薯類 130

5 多補充乳酸菌、菇類及海藻 135

第5章

濟陽式飲食療法的做法與效果

157

I 濟陽式飲食療法的做法

158

飲食療法要從什麼時候開始？

158

飲食療法要持續多久？

161

無農藥的食材是最理想的，但不可攝取過量

163

II 濟陽式飲食療法的效果

166

改善61.5%的晚期癌

166

為什麼其他四成沒有效果？

168

睡得好、排便順、多運動是提高免疫力的祕訣

172

6 攝取蜂蜜、檸檬和啤酒酵母

143

7 以橄欖油或芝麻油為食用油

148

8 飲水以天然水為宜

151



專欄 2

要充實醫科營養學

153



第6章

飲食療法活用術

從防癌與現代醫療的並用到預防癌症復發

177

防癌的飲食療法 179

我身為非癌症患者的飲食 183

現代醫療與飲食療法並行 186

①手術 ②放射線治療 ③化學療法（抗癌劑）

住院時的飲食療法 195

手術後就要立即開始預防復發 197



專欄3

從繩文時代的食物談食物原點

200

第7章

體驗談

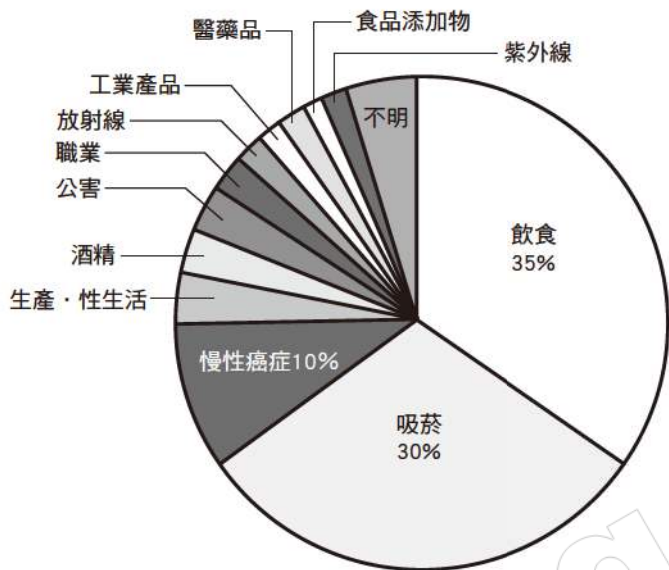
克服癌症者的記錄

203

後記 啐啄同時的醫療

228

杜爾爵士做的癌症原因分析



NCI, Sir R. Doll, 1981

傳統的日本飲食被視為「理想的防癌飲食」

在關於食物與癌症的研究中，全世界最有名的大概是英國的杜爾博士所提出的流行病學資料。流行病學是一種研究「在統計學上什麼人容易罹患什麼疾病」，或「在統計

學上疾病的發生或預防與什麼因素較有關係」的學問。

舉例來說，調查罹癌者和未罹癌者的飲食習慣，就會得出吃很多優酪乳的人不易罹癌，或是幾乎不吃蔬菜的人容易罹癌之類的結果。

杜爾博士從流行病學調查得出的結論是：「美國人罹癌的原因有35%來自飲食，30%來自吸菸。」（參見上圖）

此份資料在一九八一年公

第 3 章

這樣的飲食
會使身體容易罹癌



活性氧會促進老化，也是所有成人病的元凶

近來「抗氧化物質」很受矚目。您聽過「抗氧化作用很強，所以有益健康」這句話嗎？一般認為，維生素A、B、C，以及紅酒、茶和水果等都有強力的抗氧化作用。

活性氧是非常不穩定的氧，無論何時都必須與其他東西結合並使其氧化。活性氧會在氧化過程中傷害細胞。另一方面，巨噬細胞等免疫系統的細胞會利用活性氧的力量，殺死以癌細胞為首的異常細胞。因此，活性氧或許可以說是「雙面刃」。

放射線治療是治療癌症的三大方法之一。由於活性氧的殺傷力非常強，放射線治療利用的就是細胞受到照射線時，體內會產生活性氧的特性，以便殺死癌細胞。近來也發現活性氧有傳送資訊的功能，因此也可說是身體必要的物質。

雖然是生物體不可或缺的物质，但如其「雙面刃」的特性，活性氧過多，就會不斷傷害細胞膜，而使皮膚、內臟、骨骼等細胞受傷。換言之，它會去攻擊自己的身體，所以非常麻煩。

抗氧化食品能防止活性氧積存

生物是利用氧氣製造能量，所以生物體內一定會有活性氧。經由呼吸進入的氧氣會

原則 4 積極食用糙米、胚芽米、豆類與薯類

◎穀物的營養要「整粒」攝取

「糙米、蔬食、乳酸菌」這三項是治癌飲食療法的支柱。

糙米從以前就在治癌飲食療法中扮演重要角色。

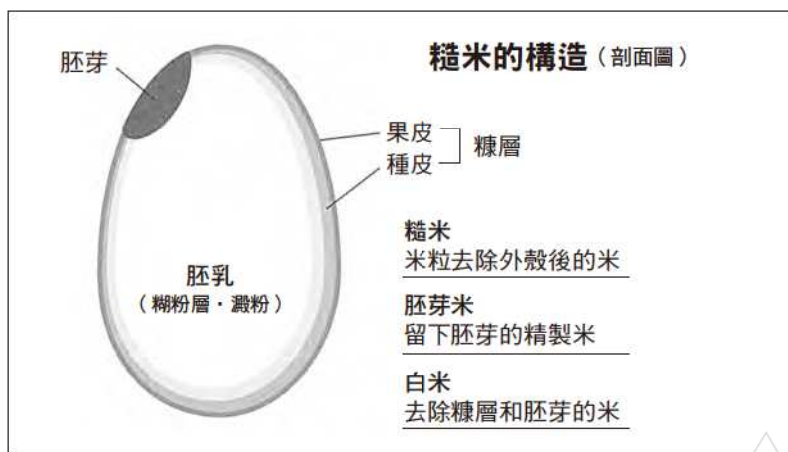
從糙米的構造（如下頁圖）可知，白米是去除胚芽和米糠的胚乳部分，幾乎都是「澱粉」，雖然口感好，也方便消化吸收，但也只有這兩個優點，對治癌幾乎沒有幫助。

碾成白米時去除的胚芽和米糠，才是「穀類的力量」所在。

胚芽是米或麥的「芽」，為了日後的發育，含有豐富的酵素、維生素和礦物質。您聽過「全穀粒」這個名詞嗎？那是米、麥、小米、稗子等帶有「胚芽」的未精製穀物，接近自然的狀態，裡面含有植物纖維、具抗氧化作用的「木酚素」、抗氧化活性很強的「植酸」、植物性雌激素，以及維生素E、維生素B等。因此用白米或精製小麥製作的白麵包已經沒有這些營養了。

糙米因為只去除外殼，可以完整吃到重要的胚芽和米糠。尤其是米糠的抗氧化作用高，能保護胚芽，所以治癌效果也很強。

吃糙米或胚芽米時，因為消化吸收非常平順，所以血糖不會急劇升高，不僅對癌



症，對糖尿病也有預防與治療的效果。根據美國發表過的研究結果，只是一天兩餐吃全穀粒，糖尿病的風險就可以降低兩成。

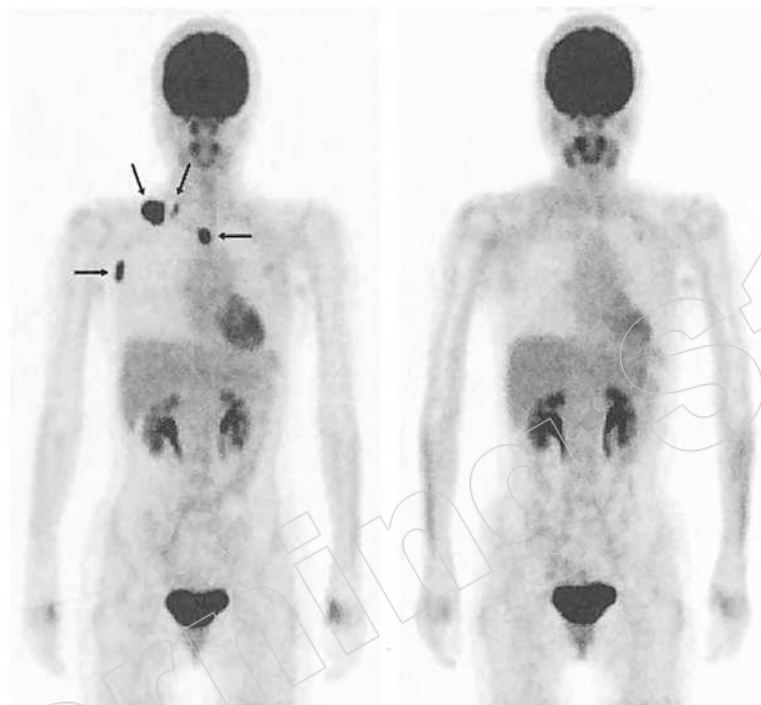
前面提到癌症是慢性的代謝障礙，對代謝有重要作用的就是維生素B1。穀物的胚芽含有豐富的維生素B1，我認為糙米治癌的效果就在這裡。

細胞裡面生產能量的檸檬酸迴路若不能充分代謝，就會長出神經節瘤，如果反過來補充不足的物質，檸檬酸迴路則會恢復運轉，腫瘤就會縮小，進而消失。換句話說，只要這個迴路沒有好好作用，產生的能量不足，就很容易發生腫瘤。

維生素B1就是使這套檸檬酸循環運轉的重要功臣。

不過，糙米有不易消化的一面。目前已經有專門煮糙米的電鍋上市，但如果實在吃不慣糙米，可以選擇發芽糙米或胚芽米。胚芽米只將米糠去除，雖然食物纖維和酵素的量不如糙米，但還是能攝取到有用的胚芽。

以「飲食療法+放射線治療」治癒乳癌的例子



2009年 4月21日

2009年9月8日

(41歲，右乳癌術後第六年復發)
轉移到右鎖骨上方、頸部、胸骨部、右腋窩淋巴結等地方(左圖)，經過5個月的飲食療法，以及用放射線照射鎖骨上方的淋巴結，完全治癒。

西台診所資料

飲食療法治癒了初期胃癌

河田泰夫先生
(化名，四十一歲)

我每年都會定期接受公司的健檢，去年卻被檢驗出有胃潰瘍。前年也曾因為被指出胃部異常，而接受內視鏡檢查，結果是胃壁粗糙，需要多留意情況。去年三月的檢查是在最繁忙的工作結束後不久，因此當時可能受到壓力的影響。

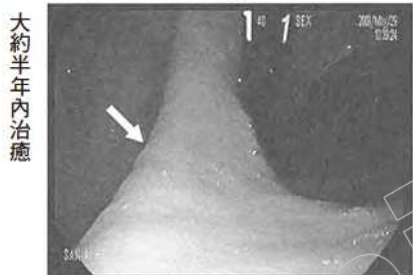
我服用了兩個月的胃潰瘍藥，因為沒有好轉，醫師就用內視鏡摘取胃黏膜組織做活體組織切片，結果對我說：「情況不妙。」

那裡是濟陽醫師的弟弟經營的醫院（三愛醫院），病理檢查的結果是四級（早期癌），大小約為一公分。由於非常小，而且是很早期，不太嚴重。醫師似乎也與同事討論過是否要用手術切除。

我自己覺得可以不用切除是最好的，因為判斷再過三個月才開刀也沒關係，所以我決定先做飲食療法再說。即使沒有效果，也仍舊可以在不必做開腹手術的情況下，用腹腔鏡去除腫瘤。

於是開始了六個月的飲食療法。當然是認為非這麼做不可，才會徹底實行。我先前往濟陽醫師建議位於東京杉並區的栗山飲食研究所，了解檢查結果等資料，與專家談了三十分鐘。那是飲食療法的專門機構，我在那裡得知，雖然濟陽式飲食療法很好，但因

河田先生的胃癌進展



為是胃癌，消化糙米要耗費精力，因此可以用白米粥代替。

其他部分都依照濟陽醫師的指導，食用生菜、無鹽、避免咖啡等刺激物和調味料，喜歡的菸酒也都戒掉了，同時喝大量的茶和礦泉水。本來用庭院種的蔬菜打汁是最好的，但是我沒有那種時間，喝的是市售的減鹽蔬菜汁，一天一公升。

不僅是牛肉和豬肉，我連雞肉和魚都不吃，蛋白質完全來自豆腐、納豆等大豆產品。濟陽醫師要我無論如何都要努力實行半年，這段時期相當辛苦。

我之前很愛吃肉，晚餐只要有都會吃，但現在便當盒裡面是保持原樣的小黃瓜或四分之一顆萵苣，吃的時候什麼都不沾，橄欖油等油分也完全不攝取。小孩笑我：「爸爸，你變成蚱蜢了。」