

癌症是本港十大死因的榜首，患癌人數有增無減。傳統的癌症治療方法如手術、化療(抗癌藥)和放射治療等，都可能產生副作用，引致生理的損傷和因功能紊亂而出現的病理變化。因此，透過營養和飲食紓緩這些副作用，日益受到重視，美國學者更從日本米的米糠中，提取到有助癌症病人紓緩治療副作用的成分。

癌症食療 紓緩治療 副作用



加拿大麥基爾大學人體營養學碩士Michelle Lau表示，「化療是以毒性藥物(Cytotoxic Drugs)消滅或抑制癌細胞，破壞腫瘤細胞增生的能力，但同時體內正常的細胞亦不能倖免地被破壞。」癌症病人化療期間的毒副作用，有時會嚴重威脅患者的健康。

影響生活質素

當化療藥物進入體內後，代謝器官如肝、腎的功能運作受阻，不能完全將體內代謝產生的廢物和毒素排出體外。因此，接受化療的病人經常會出現一些不適的反應，例如脫髮、吞嚥困難、食慾不振、營養失調等。這些副作用很多時候都困擾著他們，令日常飲食受到限制，影響生活質素，導致情緒低落、精神萎靡。

胃口欠佳影響抗病

胃口欠佳是不少癌症病人的共同情況，但偏偏他們其實最需要多些營養來幫助抗癌。一般建議，癌症病人應根據他們的體重，每公斤體重每日最少要攝取25至30卡路里，如果出現營養不良或體重下降，或會影響抗癌的效果。

「所以改善病人胃口很重要，」Michelle指，「癌症病人的身體，比起一般人需要更多的蛋白質和能量，去對抗癌細胞所造成的炎症。因此必須注意飲食要均衡，兩餐之間可以吃小量開胃的小食，改善胃口。食療的例子有洋蔥、薑、米糠等。」

米蕈助免疫調節

米糠怎樣吃？Michelle指出，米糠含有大約5%的水溶性食物纖維，卻難以直接進食消化，須經過3個月時間生物分解，提取製出「米蕈」供直接食用。「米蕈是1992年首次在日本米發現。美國加州UCLA/Drew醫科大學的免疫學權威M. Ghoneum教授發現，米蕈中所含的阿拉伯木聚糖，具有免疫調節的作用，恢復腫瘤導致的天然免疫系統失衡，輔助常規的癌症療法。」

整體營養充足均衡

我們日常吃白米，由於已去掉米糠，所含的米蕈很少。而米蕈經過提取和乾燥之後，會變成粉狀，容易溶於水，所以加進日常的飯和粥中都很方便。但Michelle提醒，癌症病人食療並非單靠米蕈便可，最重要的是整體營養充足均衡，並戒煙、少酒，避免吃加工肉類等。



Michelle指患者如沒有充足而均衡的營養，或影響抗癌效果。



米蕈含阿拉伯木聚糖，具有免疫調節的作用。