



(接上期)

◎ 邱寶鈞

六、不斷的學習：學到老活到老；沒有學到老沒資格活到老。學習是一種心態，擁有學習擁有謙卑自然會產生快樂。

※抗癌蔬菜的排行榜

國內外科學家在研究開發抗癌蔬菜方面不斷取得新突破、新成果。通過對 40 多種蔬菜抗癌成分的分析與實驗性抑癌的實驗結果，從高到低排列出 20種對癌有顯著抑制效應的蔬菜，供大家參考。

其順序是：

1. 熟甘薯98.7%
2. 生甘薯94.4%
3. 蘆筍 93.7%
4. 花椰菜92.8%
5. 捲心菜91.4%
6. 菜花 90.8%
7. 歐芹 83.7%
8. 茄子皮 74%
9. 甜椒 55.5%
10. 胡蘿蔔46.5%
11. 金花菜37.6%
12. 苜藍34.7%
13. 薺菜 32.4%
14. 芥菜 32.4%
15. 雪裏紅 29.8%
16. 番茄 23.8%
17. 大蔥 16.3%
18. 大蒜 15.9%
19. 黃瓜 14.3%
20. 大白菜 7.4%。

科學的實驗分析證明，在蔬菜王國裏，熟、生甘薯的抗癌性，高居於蔬菜抗癌之首，超過了人參的抗癌功效。在人們常吃的蔬菜中，番茄所含的茄紅素，是一種抗氧化劑，能夠抑制某些致癌的氧游離基。菠菜、芹菜等深綠色的蔬菜，含有豐富的抗氧化劑，且綠色越深，抗癌效果越強。蔥、大蒜等刺激性蔬菜，含有大量抑制癌生長的化學物質。

※地瓜葉的養分稱霸蔬果界

聯合國推廣每人每天至少要吃400公克、5種不同種類的蔬果，你做到了嗎？亞洲蔬菜中心專家建議，現代人如果沒有時間吃這麼多種，應選擇營養價值較高的蔬果吃，其中便宜又好吃的地瓜葉是最佳選擇。亞蔬中心副研究員楊瑞玉最近配合聯合國的這項推廣，針對上百種蔬果進行分析研究，了解其中的營養價值，結果地瓜葉的營養成份居冠。楊瑞玉表示，如果沒有時間準備 5 種以上的蔬果，最好選擇吃 1大盤地瓜葉，但她強調，多樣化的蔬果攝取，才是對人體最好。她表示，研究發現，每天只要吃 300公克的鮮綠地瓜葉，就能滿足 1個人1天的維生素A、C、E 及鐵的需求，黃色與紅色葉的地瓜葉營養成分雖然比綠色低，但其抗氧化物的含量，較一般日常食用的蔬菜高 5 到10倍，紅色葉又富含花青素，有抗氧化效果，而所有的地瓜葉都含有多量的酚，具有抗氧化及抗癌性。楊瑞玉指出，地瓜葉中還含有dicaffeoyl quinic acids 成分，這種成分對愛滋病患者來說，合併藥物治療能提高治療的效果。亞蔬中心針對地瓜葉的營養成分進行動物實驗，目前進行中。

強肝解毒妙方：

摘錄自天然果菜集：肝臟不好的人，大多飲食不知如何選擇而引起肝功能不良，長久累積而產生肝臟循環不良，以致於無法改善，而一發不可收拾……妙方如下：

1. 蕃薯葉：大約半斤左右洗淨。

作法：鍋底放下適量的水，待滾後放下蕃薯葉，三分鐘左右撈起，加些嫩薑，滴下數滴香油(橄欖油)，再加些鹽，就是一道美味可口的保肝佳餚。

2. 空心菜：大約半斤左右，洗淨。

作法：與蕃薯葉相同。

地瓜養生，小心養肉！— 以地瓜葉取代地瓜—更好的選擇。

懷舊養生食品「地瓜」，近年來成爲最受歡迎的防癌抗老食物，營養師指出，地瓜富含維生素A、膳食纖維，卻有熱量過高的問題，怕胖的人不妨以地瓜葉取代地瓜，也能獲得相同的營養成分。台灣吹起地瓜養生風，甚至成了防癌的新星，台安醫院營養師林佳姿指出，地瓜含有豐富的維生素A，可以提升免疫力，濕潤乾燥的黏膜組織，皮膚、呼吸黏膜、腸胃道疾病都可以改善。

經常使用電腦的人，會有眼睛乾燥的問題，吃地瓜也可以滋潤眼睛黏膜，難怪科技新貴也在「瘋地瓜」。此外，地瓜中豐富的維他命A還有抗氧化、抗癌的作用，被當作養生食物，地瓜可說是當之無愧。不過，林佳姿指出，很多人都忽略地瓜是澱粉類食物，熱量非常高，一份地瓜熱量高達 124 卡，240克地瓜的熱量，等同於一碗白飯，但很多人把地瓜當作零嘴吃，不知不覺中攝取太多熱量。吃地瓜也容易影響血糖，糖尿病患最好避免吃地瓜。

怕胖的人，不妨以地瓜葉取代地瓜。地瓜葉含有的維他命A，不遜色於地瓜，而且膳食纖維更高，地瓜有的好處，地瓜葉通通有，熱量又比較低。地瓜葉的熱量只有地瓜的四分之一，豐富的纖維質，卻可以讓人有飽足感，注重養生又怕胖的人，地瓜葉將會是更好的選擇！

※廉價有效的膠原蛋白植物

其實「膠質」和「骨質」在人體內就好比房子的「水泥」和「磚塊」通常一些老化現象都是膠質缺乏才會引發。

白木耳是養顏秘方，卻鮮少人知道。

人隨著年齡的增長，皮膚內膠質（膠原蛋白）會漸漸流失，然後皮膚漸漸鬆弛，失去彈性。至於如何補充膠質（膠原蛋白），用擦的是沒用的，因為膠原蛋白是大分子，用擦的只能到表皮層增加皮膚保濕度，無法補充到真皮層失去彈性的肌膚。