



財團法人

中華民國八十八年十二月創刊

台灣癌症基金會會訊

Formosa Cancer Foundation Newsletter

第四期 89年9月

發行人：王金平
總編輯：彭汪嘉康
主編：賴基銘
編輯：林清儀、馬吟津、蔡麗娟
發行所：財團法人台灣癌症基金會
中華郵政北台字第6879號執照登記為雜誌交寄

地址：台北市105南京東路4段170號5樓之3
電話：02-2570-6660 傳真：02-2578-6072
網址：http://www.fcfo.org.tw
劃撥帳號：1909-6916
戶名：財團法人台灣癌症基金會
製作印刷：喜來登實業有限公司 02-2751-1400

熱愛生命 攜手抗癌

國內郵資已付
台北光復郵局
許可證
北台字第1542號

雜誌

無法投遞請免予
退還

●如您府上有重複收件或收件人名條有誤，敬請來電告知，謝謝！



「繞著台灣跑，全國抹透透」 小小抹香鯨號車隊正式成行

文／余郁君

七月十七日，台灣癌症基金會副董事長彭汪嘉康，代表接受南山人壽保險公司捐贈之第四部「小小抹香鯨號車」，自此小小抹香鯨正式組成車隊，台灣癌症基金會也同時宣示：「小小抹香鯨號車隊『全國抹透透』開動了！」，即日起環島巡迴，免費抹片篩檢，嘉惠全國女性。

根據衛生署統計，國內子宮頸癌的發生率比起美、加及北歐等其他開發國家高出3-8倍。而台灣的乳癌死亡率及發生率也在持續增加中，有效預防乳癌，定期每月自我檢查及醫師檢查，是最好的預防方式。衛生署署長李明亮於記者會中特別強調女性定期子宮頸抹片檢查的重要性，並支持台灣癌症基金會小小抹香鯨車隊「繞著台灣跑，全國抹透透」活動，期許更多企業或善心人士，效法南山人壽保險公司的義行，繼續捐贈小小抹香鯨車，讓台灣癌症基金會擁有至少十部子宮頸抹片車，以提供並協助各縣市衛生局所，為女性做子宮頸癌及乳癌篩檢把關！藝人李秀媛、謝佳勳也以過去「繞著地球跑」的精神，期許台灣癌症基金會的「小小抹香鯨車隊」



能深入各地關懷奉獻，幫助女性們打擊「女性頭號殺手—子宮頸癌」

這一次南山人壽贈車記者會中，來了五位精神奕奕，卻是抗癌已數十年的鬥士。包括罹患子宮頸癌長達47年的許美齡女士、罹患乳癌長達24年的廖美喜女士、乳癌末期而成功治癒達18年的洪寶珠女士，以及再發二次並治癒達11年的林秀嬌女士、和罹患血癌治癒達14年的陳威江同學，他們以其切身經驗，共同站出來告訴民眾，癌症並不可怕，只要瞭解它、面對它並勇於接受、配合治療，再經由日常生活飲食的調整來防止再發，生命熱情都可以持續不輟。

南山人壽捐贈小小抹香鯨婦女抹片檢查車予台灣癌症基金會，由南山人壽副董事長郭文德（左三）代表捐贈，並由台灣癌症基金會副董事長彭汪嘉康（左二）代表接受。

本期要目

南山人壽贈車記者會.....	1
明門實業贈車記者會.....	2
人物專訪-倪安寧.....	3
「台灣大愛·大地之音」音樂會.....	4
防癌健康新知 癌癥預防新觀念.....	5
專題報導 肝病病人的飲食.....	6-7
5 a day系列	
可以吃得安心 減少農藥殘留的方法.....	8-9
專題報導 從人類進化觀點看飲食防癌.....	10
心靈小憩 那段與癌相伴的日子.....	12
新飲食觀 龍果炒蝦鬆.....	12
最新活動快訊	
義工進階訓練課程.....	11
「音樂·愛·生命」慈善音樂會.....	13
防癌健康系列課程.....	13
捐款芳名錄/信用卡捐款繳費表.....	14
防癌保健系列叢書介紹.....	15



愛她， 就為她準備一本婦女健康護照

胡志強、廖正豪、王建煊、沈富雄提出愛老婆宣言

文／馬吟津

為響應子宮頸抹片車對婦女的幫助，衛生署副署長黃富源，以及胡志強、廖正豪、王建煊、沈富雄等，八月十九日當天均出席一場由台灣癌症基金會發起，名為「為生命、為關懷，哥哥爸爸站出來」的記者會。而從事公益活動多年的明門實業，亦贈予台灣癌症基金會兩部子宮頸抹片車，並由基金會董事長王金平先生代表接受，幫助婦女們對抗女性的第一號殺手——子宮頸癌。

幾位叱吒政壇，代表各政黨的政治人物，打破政治藩籬，共同出席記者會，暢談愛妻、愛家人、防癌的理念。包括國民黨發言人胡志強，以及親民黨、新黨、民進黨的代表廖正豪、王建煊、沈富雄等皆呼籲天下男人，愛她就別忘了叮嚀她定期癌症篩檢。最後四位政治鐵漢並萬分溫柔的出示，貼著心愛老婆照片的「婦女健康護照」宣誓永遠地疼愛老婆，並呼籲全國的哥哥爸爸站出來，鼓勵家中的女性定期做子宮頸抹片檢查。



由左至右廖正豪、王金平、胡志強、王建煊等四位政要，共同出示貼有老婆照片的婦女健康護照。

談起婦女防癌篩檢，感觸最深的是廖正豪，四年前妻子罹癌到開刀，他因公務繁忙而無法陪伴在身邊，因此記者會當天他特地向妻子說對不起，也提醒婦女要定期自我檢查。而以疼老婆出名的王建煊，除了呼籲全國的男性多提醒老婆做子宮頸抹片檢查外，還提供天下男人另一個愛老婆的方式，就是：「流汗的工作男人做」。而胡志強及沈富雄則皆強調，愛家人，就要關懷他們的健康。

明門實業鄭董事長的夫人，亦是「雅文兒童聽語文教基金會」創辦人倪安寧，她將親身經歷罹患乳癌的痛苦，化為幫助他人的力量，於記者會中捐贈了2部子宮頸抹片車予台灣癌症基金會。金髮碧眼的她來自美國加州，二十二年前來到台灣。她成立雅文基金會幫助五百多名聽障兒童，卻在去年發現罹患乳癌末期。走過女兒聽障以及本身罹癌



明門實業董事長鄭欽明先生(左一)捐贈二部小小抹香鯨號子宮頸抹片車，由台灣癌症基金會董事長王金平先生(右四)代表接受。

痛苦的倪安寧，不因此被命運擊垮，反而更珍惜生命，更積極的生活，她說，捐贈兩部子宮頸抹片車，是要讓更多偏遠地區的台灣婦女都可以受益。對她而言，台灣是她永遠的家。



如欲索取，請附回郵50元，並註明姓名、電話、地址，寄「台灣癌症基金會」收即可。



台灣的女兒——倪安寧

文／馬吟津

一位金髮碧眼的美國加州人，十七年前嫁作台灣媳婦，比台灣人更愛台灣，住在台灣二十二年，亦奉獻給台灣二十二年，然而，她仍然決定將她美麗的後半生奉獻給台灣-她就是倪安寧。

二十二年前倪安寧因著對東方文化的嚮往而來來到台灣，十七年前嫁作明門實業鄭家的媳婦。二十二年來倪女士形容自己是快樂地融入台灣的生活中，因為她喜愛台灣人善良、好客；欣賞台灣人孝順，對家庭的觀念；更認為台灣的治安比國外大都市良好，在她眼裡，台灣是一個很不錯的地方。

古猶太哲學家彌迦曾勸告人們：「行公義，好憐憫，存謙卑之心，與真理同行。」倪安寧當之無愧。倪安寧因全聾的女兒，四處奔波求醫，最後在兩歲時進行人工電子耳手術，現在不必讀唇語即可流利的說話。在懷著感恩的心情下，她決定要盡其所

能，讓台灣的聽障兒童也有機會過正常人的生活，於是成立「雅文兒童聽語文教基金會」引進國外最新技術，深耕台灣，造福台灣兒童。

然而，經歷過女兒聽障的挫折後，命運之神沒有放棄捉弄她，在一年前她發現自己得了乳癌。不斷受到命運打擊的倪安寧並不怨天尤人，她認為，上天有此安排，必定有祂的理由，她一方面接受專業治療，一方面更積極生活，她告訴她的先生：「現在每天都是多出來的，所以我時刻都很珍惜」，於是她更認真的付出每一天，行善、關懷癌症病患，並且捐贈兩部子宮頸抹片車予台灣癌症基金會，因為她要讓更多偏遠地區的婦女可以受益。現在的她

覺得，生病後的體悟讓她比以前更快樂，而她更懷著感恩之心說，她很感謝台灣，台灣醫療水準之高將她照顧的很好，更感謝台灣二十多年來讓她過得這麼愉快！



倪安寧女士與雅文基金會的小朋友。

從事公益活動多年後，倪安寧有一未竟心願，就是推動學齡前聽障教育由政府接手，讓更多聽障孩子受益、提高生活品質、並發揮自己的潛力，相對地，可以為政府省下特殊教育的經費。另一心願，則是希望給予更多的癌症病友支持與鼓勵，並協助推動癌症預防教育，讓人們可以減少痛苦，並節省國家癌症之健保支出。

一個來自加州的台灣媳婦，在遭遇過人生幾次重大挫折後，她變得更積極努力，除了要繼續幫助那些需要幫助的人外，她更決定終其一生奉獻於台灣。這樣的熱忱與動力，原自於虔誠的宗教信仰。正如倪安寧所說：「上天有此安排，必定有祂的理由。」問她何以有此動力為台灣做這麼多事，她說：「若每個人嚐試到幫助他人的甜味，任何人都會想要去做。」說著這句話的倪安寧臉上光彩美麗無比，因為那是一種精神內涵的大愛表現。



倪安寧女士與漂亮的女兒鄭雅文。原是聽障的雅文，經過人工電子耳手術後，現在已可以不用讀唇語，且很流利的說話。



『台灣大愛·大地之音』音樂會 純淨了台北的夜空！

文／台灣癌症基金會副執行長 林清儀

當舞台燈光亮起的那一刻，台下一片靜寂，悅聲合唱團的成員，緊張而興奮的情緒，在指揮賴滿足老師手舉起揮下的那一刻，宣洩而出！因為他們的專注、因為他們的投入，讓台北市政府二樓大禮堂內，充滿了愛與溫馨！



「台灣大愛·大地之音」音樂會的尾聲，悅聲合唱團、碧華國中合唱團、新學府合唱團共同唱著大合唱「明天會更好」。

「台灣大愛·大地之音」音樂會8月26日、27日，在台北市政府大禮堂舉行了兩天，這場音樂會除了是為宣傳台灣癌症基金會關懷癌症病人，以及致力推動健康防癌觀念的理念外，更讓由癌症病人及家屬組成的悅聲合唱團的成員們，面對癌症仍勇敢向前的勇氣及愛，散發給台灣每個面對挫折、需要關懷的人。

其中，演出認真、和聲優美的悅聲合唱團，總共演出了「牽阮的手」、「在銀色的月光下」等九首精彩曲目，指揮賴滿足老師更以「嚙通嫌台灣」這首台語歌，獻給雅文基金會創辦人倪安寧女士，謝謝她以一個外國人的身份，無私地幫助了很多台灣的聽障孩子，讓她們可以說話，同時在罹患乳癌之際，更捐贈了兩部子宮頸抹片車給台灣癌症基金會，幫助全台灣的婦女；而來自台北縣的新學

府合唱團也以圓潤、動人的歌聲，唱出「再別康橋」、「晚霞」等四首柔美歌曲；碧華國中合唱團甜嫩、俏皮而完美的混音，則吸掠了在場所有觀眾的目光。

音樂會中除了合唱團演出外，還有專業音樂家的演出。包括姚玉娟小姐的女高音獨唱，唱出了「姑娘生來愛唱歌」的活潑輕快；鄧吉龍先生渾厚的男中音，將「BECAUSE」的抒情韻味，發揮到極致；廖珮君小姐嬌美的鋼琴獨奏聲，則像清泉般滋潤了每個人的心靈；而電子琴獨奏陳鍾淳先生，則以「Can't Talk My Eyes off You」充

滿熱情與節奏的音樂，振奮了在場的所有觀眾，或踏腳打著拍子、或搖動身體跟著律動，甚至還有人跑上舞台，圍著電子琴盡情扭動身軀，就連音樂會主持人，也是名主播的葉樹姍都忍不住搖動身子打起拍子，全場氣氛就在台上台下一起舞動的畫面中，帶到了最高潮，這可說是場難得一見、活潑而好玩的「全民音樂會」！

熱心公益活動的名主播葉樹姍，這次接受台灣癌症基金會的邀約，特別撥冗主持音樂會，主持風格之活潑、親切，更增添了音樂會的魅力。她除了在介紹演出曲目時，穿插健康防癌觀念，為台灣癌症基金會宣導理念之外，更邀請所有觀眾朋友和她一樣，一起成為台灣癌症基金會的志工，為全民健康防癌，以及癌症病友奉獻心力。

在掌聲、笑聲與道謝聲中，音樂會圓滿落幕，而台灣癌症基金會的工作同仁，也才終於在辛苦了兩個月後的此時，鬆了口氣展現笑顏！

悅聲合唱團為癌症病友獻唱！

八十九年六月二十九日，悅聲合唱團八位成員，帶著她們走過癌症病痛，仍勇敢面對生命的熱情，到榮民總醫院的癌症病房，為癌症病人獻唱。希望藉由她們關懷與愛的歌聲，讓這些正在和癌症病魔對抗的朋友，都能堅持下去，勇敢面對生命。而這樣的支持與關懷，也使得這群面臨了生命難處與挫折的癌症病友，感動地潸然淚下，那一天，榮總癌症病房除了歌聲，還有癌症並人們難得一件的笑顔。

八十九年九月八日，悅聲的四十位成員即將在和信醫院展現愛的歌聲。



癌症預防新觀念

文／中央研究院院士·台灣癌症基金會副董事長 彭汪嘉康

據今年衛生署的統計，平均每4人中就有1人死於癌症。癌症治療近10年來也增加了很多新療法、新化療藥物、新抗體、新針對荷爾蒙及癌症細胞的特別抗原藥物，最近更有抗新血管及抗轉移等藥物出現。但還是有30%的癌細胞已蔓延的病人仍無法治癒，在治癒不易的情形下，預防絕對是正確的選擇。

癌細胞是由人體自身的細胞形成，自幼至老無時無刻地在進行。有時5年、10年，但往往需20年或30年更久的時間。如在子宮頸癌發生過程中，先由子宮頸細胞受人類乳突狀病毒污染，經15年、20年漫長時間才慢慢轉成惡性。所以，在預防或延緩癌症發生時，如能針對這段時間來阻止細胞進入惡化階段，將會有很好的機會找到預防和延緩癌症發生的可行性處置方式。另外，世界衛生組織所提出的飲食及環境的協調，則是個非常容易而有效的處置方式，食物的攝取與身體每個細胞的營養、生長與病變皆有密切關係。

在飲食保健上，「台灣癌症基金會」提出了幾個重點：防癌須自家庭做起；飲食的習慣、食物攝取的方式，多自幼童時期形成，故癌症的預防該自孩童時期就開始早期控制食物的攝取，尤其是脂肪、纖維及蔬果。我國國民進食的油脂和蛋白質，逐年上升，相反地澱粉類攝取卻逐年下降。國人平均油脂攝取量佔總熱量的34%、蛋白質佔15.5%、碳水化合物

(澱粉類)佔51.5%。這個和衛生署建議的理想比例大有出入。正常的油脂、蛋白質與澱粉類之攝取量比率為23-30%；10-14%；58-68%。這情形與我國在這20年內，乳癌、大腸直腸癌、肺癌、攝護腺癌及胰臟癌高居癌症死亡率前10大排名有絕對密切的關係。

使細胞內基因受損的外來因素不勝枚舉，如放射線化學物質、細菌、病毒、食物、人造或天然的產物(香煙、檳榔等等)、空氣、水及工作環境等皆充滿了致癌的危險因子。其中「香煙與肺癌」的關係更形密切，肺癌在今年國人癌症死亡率排名上佔首位，不得不讓國人引以為鏡。另外，在我國不分鄉村或都市，每每可見檳榔攤，近5年來，口腔癌的致癌率及死亡率，在男性排名上晉升為第5位，這些都證實致癌物普遍應用的危害。

目前，有很多治癌新藥問世，給癌症治療提供更多選擇，但對於癌細胞已蔓延的患者而言，痊癒的希望還是渺茫，癌症治療的專家咸認為，癌症的治療應該早早在還沒有演變成癌細胞時即著手，早期診斷以求及時治療。市場上可以看到一大堆的防癌藥品，或天然物品的販賣，其功用上不外乎：

1. 增加已有突變的初期癌細胞之凋亡。
2. 使有突變的細胞，快快成熟、分化而不再延生。

3. 減少這些有缺陷細胞的再分裂、再繁殖。

4. 阻止新血管的增生。

例如頭頸癌的病人，當口腔內膜開始有初步病變時(白斑、紅斑)，就開始服用Cis-Retinoid(維他命A一類的藥物)，可以明顯的阻止初灶的惡化；如乳癌的高危險群，則即早服用Tamoxifen(女性動情激素類藥物)；其他如維他命E、稀有金屬Selenium、植物中的phytoestrogens(植物動情荷爾蒙，在大豆內很多)，也常被提及能防止癌細胞的演變。惟藥物的預防，終舊不是長遠之計，藥物到底要服用多少年？長期服用會不會有什麼後遺症等等？皆是疑問。但是對高危險群的人，尤其是已得過癌症的病人而言，化學物品的防癌治療，目前仍然還是個重點治療方法，的確有防治的效果。

在我們對癌症治療所知仍有限的情形下，癌症的防治該始自日常生活，如自幼、自家庭開始，養成良好的飲食習慣天天五蔬果，遠離煙、酒、檳榔，每天有適當的運動，就可以防止60-70%的癌症發生。讓我們每個人都能有個健康的身體來享受美好的明天。再讓我們將千禧年的癌症防治年做為一個轉捩點，讓國人的癌症發生率及死亡率有效下降，以維護國人的健康。



肝病病人的飲食

文／

台大醫院/3A病房護理長 陳碧惠

台大醫院營養師 劉秀英

財團法人肝病防治學術基金會執行長·台大醫學院教授 許金川

民以食為天，吃一向是國人非常重視的一件事。食、衣、住、行、育、樂，也以食為首；在我們日常生活中，常見強調著「有病治病，無病強身」的各類千奇百怪「藥膳」、「食補」、「食療」等廣告。每年也有不少肝病病人因自當神農氏亂補一通而致病甚至喪命。因此，到底肝病病人該如何吃呢？

一般帶原者-正常飲食、遠離煙酒、多吃蔬果

經常有肝病病人會問，要怎麼吃才是正確的？那些可以吃？那些要限制呢？

事實上，如果是健康帶原者（也就是說，雖有B型或C型肝炎，但肝功能及超音波皆正常）、慢性肝炎患者或是早期肝硬化的患者，在飲食上並不需要特別限制，只要飲食均衡，採新鮮、清淡、自然的飲食、少吃刺激、辛辣、添加過多人工香料及醃漬、燻烤的食物即可。

根據研究發現，許多危險因子造成B型肝炎帶原者日後易發生肝癌，這些因子包括抽菸、喝酒、攝食含有黃麴毒素的食物，以及新鮮蔬果攝取量較少等。所以B型肝炎或是C型肝炎患者，最好戒菸、戒酒、少吃醃漬及發酵的豆類食品（如豆瓣醬、豆腐乳、豆鼓、臭豆腐等），多吃新鮮蔬果，保持均衡營養，不必特別吃什麼

來滋補。事實上，沒有任何食物，可以讓您的肝臟突然強壯起來，或肝臟機能突然活絡起來。

特殊患者才需控制飲食

肝病者於那些情況，需採特殊飲食呢？以下介紹各類病人「因人而異」的飲食原則：

※急性肝炎發作的病人——高蛋白、高熱量、適當脂肪

此時患者蛋白質和熱量的攝取應比平常多1.5—2倍，以幫助肝臟修復組織。其飲食原則為：

1. 少量多餐，蛋白質及熱量高而且體積小的食物較適合，如冰淇淋、蛋糕，布丁等。
2. 高生理價值的蛋白質〔蛋、牛奶、肉類等〕，至少佔每日蛋白質總量一半以上。
3. 利用蔥、薑、蒜爆香，提升食物的口味，促進病人胃口；除非有腹水產生，否則不需要特別限鹽。
4. 烹調食物時可以用葡萄糖取代蔗糖，因其相對甜度較低，可增加接受性，進而提高熱量的攝取。
5. 避免攝取過多的動物性油脂及膽固醇，如肥肉、內臟等。
6. 多吃水果及新鮮果汁以增加維生素攝取，必要時遵照醫師指示補充多種維生素。

※有肝昏迷傾向的病人——則需限制蛋白質的攝取

一般肝硬化病人並不需要特別限制蛋白質，但是有肝昏迷傾向時，則

需減少蛋白質，深度肝昏迷時，則應完全避免含有蛋白質的食物，僅以果汁及少量的米湯供應，待病情好轉時，再逐漸增加蛋白質的量。

※肝硬化且伴有下肢水腫或有腹水的病人——應限制鹽份的攝取

一般肝硬化的病人不需特別限制鹽份，但若有下肢水腫或腹水則應採取低鈉飲食，以免加重水腫及腹水情形。其飲食原則：限制鹽份的攝取，提供均衡、新鮮，自然的食物及足夠的營養，避免醃製加工過的食品。

〔有關低鹽的食物選擇請見表一〕

※食道靜脈曲張或消化道出血的病人——應採軟質易消化的食物

食道靜脈曲張或消化道出血後，為避免食道靜脈曲張破裂或消化道再度出血，飲食應採軟質易消化的食物。其飲食原則應注意：充足均衡的營養，利用烹調過程軟化食物，多蒸煮，少煎炸，儘量提供新鮮自然的食物。〔有關軟質食物的選擇請見表二〕

※正常人的蛋白質攝取量：每天每公斤體重約0.8-1公克

例如：王先生體重70公斤
則其每天的蛋白質攝取量為
 $70 \times (0.8\text{g} \sim 1\text{g}) = 56 \sim 70\text{g}$
王太太體重50公斤
則其每天的蛋白質攝取量為
 $50 \times (0.8\text{g} \sim 1\text{g}) = 40 \sim 50\text{g}$

總之，保肝的第一步驟是不要亂吃補品或偏方、秘方，以免加重肝臟



負擔甚至造成肝細胞壞死。至於酒類的酒尚無大礙，若肝功能已經不好甚為酒會傷肝，輕則引發酒精性肝炎，類，如果肝機能正常的患者偶而少量至到了肝硬化，那就要絕對禁酒，因甚到肝硬化，不可不慎。

《表一》低鹽食物參考表

食物類別	可吃	禁吃
乳類	全脂奶、脫脂奶及奶製品，每日不超過二杯。	乳酪。
肉魚蛋類	新鮮肉、魚、家禽類及蛋類。	<ul style="list-style-type: none"> * 加鹽或燻製的食品，如：中西式火腿、香腸、臘肉、牛肉乾、豬肉乾、燻雞、板鴨、肉鬆、魚鬆、鹹魚、魚乾、鹹蛋、皮蛋、滷味等。 * 罐製食品：肉醬、肉燥、沙丁魚、鮪魚、鰹魚等。 * 速食品及其他成品，如：炸雞、漢堡、餡餅、各式肉丸、魚丸等。
豆類及其製品	新鮮豆類製品，如：豆腐、豆漿、豆花、豆干、素雞等。	醃製、罐製、滷製成品，如：加味豆干、筍豆、豆腐乳、花生醬等。
五穀根莖類	米飯、冬粉、米粉、自製麵食。	<ul style="list-style-type: none"> * 麵包及西點，如：蛋糕、甜鹹餅乾、蘇打餅乾、蛋捲、奶酥等。 * 麵線、油麵、速食麵(米粉、冬粉)、義大利脆餅等。
蔬菜類	新鮮蔬菜及自製蔬菜汁(芹菜、胡蘿蔔等含鈉量較高的蔬菜宜少食用)。	<ul style="list-style-type: none"> * 醃製蔬菜，如：榨菜、酸菜、泡菜、醬菜、鹹菜、梅干菜、雪裡紅、筍干等。 * 冷凍蔬菜，如：豌豆莢、青豆仁等。 * 加工類：加工蔬菜汁、玉米及各種加鹽蔬菜罐頭。
水果類	新鮮水果及自製果汁。	<ul style="list-style-type: none"> * 乾果類，如：蜜餞、脫水水果。 * 各類罐頭水果及加工果汁，如：蕃茄汁。 * 果汁粉。
油脂類	植物油，如：大豆油、花生油、紅花子油等。	奶油、瑪琪琳、沙拉醬、蛋黃醬。
調味品類	蔥、薑、蒜、白糖、白醋、肉桂、五香、八角、杏仁露、香草片等。(辣椒、胡椒、咖哩粉等較刺激之食品宜少食用。)	味精、蒜鹽、花椒鹽、豆瓣醬、沙茶醬、辣醬油、蠔油、蝦油、甜麵醬、蕃茄醬、豆鼓、味噌、芥菜醬、烏醋等。
其他	太白粉、茶。	雞精、牛肉精、海苔醬、速食湯、油炸粉、炸洋芋片、爆米花、米果、運動飲料、碳酸飲料(如：汽水、可樂等)。

《表二》軟質食物參考表

食物類別	可吃	禁吃
奶類	奶類及其製品	無
蔬菜類	蔬菜的嫩葉 瓜類和果實類蔬菜	<ul style="list-style-type: none"> * 蔬菜的梗部、莖部和老葉。 * 粗纖維多的蔬菜如竹筍、芹菜等。
水果類	去皮、去子的熟鮮水果或果汁。	含皮、子纖維多的水果，如蕃石榴、草莓等。
主食類	精細選五穀類及其製品。	油酥糕餅等。
豆類及核果類	豆漿、豆腐、豆干。	未經加工的豆類，如紅豆、綠豆、蠶豆等，尤以腰果、核桃、花生、瓜子等核果類更需限制。
油脂類	均可	無



可以吃得更安心-- 減少蔬果農藥殘留的方法

文／行政院農委會農業藥物毒物試驗所 翁懷慎

農藥殘留是吃的恐懼

一九八五年漢聲雜誌出了一本專集，名為「免於吃的恐懼-農藥篇」，在十五年前即點出消費者對食品中最不放心的就是農藥殘留問題，時至今日農藥殘留的陰影依舊存在。一般人對農藥殘留的存疑及恐懼其主要原因有三。一是對農藥毒性的認知大都來自自殺或殺人案件，因此認為農藥的毒性都是致命的，在談到因飲食所引起之慢性病或癌症時，農藥也常被列為原因之一；二是食品中的農藥殘留是看不見、聞不到的，無法在選購食品時即能給予分辨，因此也增加對農藥殘留之恐懼心理；三是農藥殘留對消費者而言是一種「非志願性的風險」，農藥殘留的多寡完全因農民施藥得當與否所造成，不像香煙或咖啡，消費者可以自行選擇是否要接受它。基於以上原因，若農民繼續使用農藥，則消費者對農藥殘留的恐懼就無法消除。

食前處理可以減少農藥殘留

雖然消費者於購買時無法對農藥殘留予以辨識，但是若食前處理步驟得宜，則可以減少農藥殘留。所謂食前處理就是食品在成為入口的食物前所作的必要調理步驟。如五穀雜糧去殼、碾白、磨粉，果蔬之清洗、去皮、去殼、榨汁、烹煮，及加工食品的殺菁、醃漬、發酵、製罐等，都可視為食前處理。

五穀雜糧不可能生食，在收穫後

尚須經過曬（烘）乾及去殼，精食者再經碾白及磨粉等步驟，在烹煮前已可去除百分之九十九以上之農藥殘留，因此農藥殘留問題不用擔心。必須去皮之水果如香蕉、鳳梨、柑桔、西瓜等，若有農藥殘留也大部分殘留在果皮上，去皮可以大大減少接觸農藥殘留的機會。另外，結果期使用套袋的水果如省產的葡萄、水蜜桃、楊桃、連霧、番石榴等，也因套袋處理有隔離農藥接觸的功用，農藥殘留較低。連皮食用的水果和生食之蔬菜則必須靠清洗來去除農藥殘留。

水洗效果好

農藥殘留的清洗效果和農藥殘留在蔬果上的部位、殘留的農藥種類和清洗方法都有關係。殘留之農藥種類依其性質可分為接觸性及移行性，接觸性農藥大都殘留在施藥時接觸到的外皮部分，容易被剝除或清洗掉。移行性農藥會進入植物裏層或經由植物導管篩管輸送到整個植體，必須靠植



物本身之生長及植物體內之酵素予以分解，很難清洗去除。但平均而言正確的水洗方法可以去除百分之卅至九十以上的農藥殘留。現就各類蔬果之水洗方法加以說明。

葉菜類如小白菜、青江菜、茼蒿、油菜等，可先切除根部，一片片剝開後泡在水中，一斤的菜大約用6-10公升的水，浸泡五分鐘後以清水沖洗一遍即可。包心白菜、甘藍等可剝除外葉，切開後剝離如葉菜類一樣泡水後沖洗。表面平滑的黃瓜、番茄、豆類等可泡水沖洗，表面有突起或凹陷之蔬菜如苦瓜、小黃瓜等可在浸洗時同時用軟毛刷輕輕刷洗。青椒可切除果蒂部分再清洗。

葡萄、櫻桃、草莓等小顆粒水果及桃子、李子、梨、蘋果等中型水果

都可在浸洗時同時用軟毛刷輕輕刷洗，浸泡時間也可以加長至十分鐘以上，但不須長於半小時，因浸泡太久對農藥殘留之去除率並無影響，反而可能流失養分及風味。

烹煮也可以使殘留的農藥加熱分解、隨蒸氣揮散或溶入油水中。烹煮的時間愈久，溫度愈高，去除農藥殘留的效果愈大。

市售農藥殘留清洗機之迷思

市面上標榜可以去除農藥殘留的產品很多，包括特殊配方的清潔劑、具氧化還原功用之臭氧機、產生紅外線之榨汁機或超音波之清洗機等。經以實際田間施藥後隔三至七天採收之蔬果加以試驗，結果顯示任何清洗方法都只能去除殘留於表面上的農藥殘

留，其效果不會比水洗的效果好。

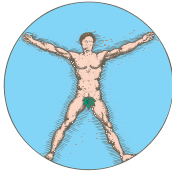
以清潔劑清洗蔬果，必須注意其使用濃度及可能造成之二次殘留，因此強調清洗蔬果者，其組成成分大部分為天然或可食用之清潔劑，使用濃度在0.1%至0.5%之間。用鹽水清洗即是將食鹽當天然之清潔劑，可以避免擔心清潔劑殘留，但其清洗效果和上述水洗者類似。加氯或輕硫酸雖可增加清洗效果，但會破壞蔬果的組織，影響風味，不值得推廣。

部分消費者認為買回的蔬果放置一段時間再食用可減少農藥殘留。其實植物採收後其體內分解農藥之酵素活性大幅下降，對減少農藥殘留無顯著效果，反而失去新鮮蔬果之鮮美及營養價值，很不值得。

吃出健康的“天天五蔬果”

農藥清洗手冊12月出爐！

天天五蔬果，有助於身體健康，但是蔬果上農藥的殘留，常讓大眾心生恐懼。想要更進一步了解，如何清洗各類的蔬菜與水果嗎？台灣癌症基金會與農委會將於12月份合作出版，清洗各類蔬果以防止農藥殘留的書籍，書中詳細記錄並教導蔬果清洗的方法，讓民眾可以吃得健康，又不失蔬果的鮮美及營養價值。



從人類進化觀點看飲食防癌

文／台灣癌症基金會執行長 賴基銘 醫師

以人類的進化史來看，人類的老祖宗猿猴基本上是草食性動物，這可以從人類的生理構造還保留有精囊(seminal vesicle)得到印證。幾百萬年前，哺乳動物開始出現時，已演化出雌性動物的乳腺及雄性的攝護腺，因此，攝護腺在所有的雄性哺乳動物是很常見的，但同時具有精囊則只有草食性的動物中才有。精囊在肉食性的動物一如狗、貓是不存在的；亦即，以蔬菜及水果為主食的動物才有精囊的出現。

為什麼攝取肉食的人類也會有精囊出現呢？這可能由於人類是從「以草食為主的猿猴類」演化而來，而後來才漸漸改變為肉食。事實上，人類一直到一萬五千年前，才開始改變飲食的習性，包括學習飼養家畜、貯藏食物、烹調及開始攝取肉類及脂肪，這種飲食習慣的改變和後來人類發生的許多文明病息息相關，包括癌症。飲食和癌症的相關性，在近數十年，已從流行病學動物模式及臨床試驗逐步得到印證。過去認為人種的差異、基因的遺傳會影響癌症的發生，後來證實，飲食與生活環境才是影響基因表現的罪魁禍首。譬如，東方人常見的胃癌、肝癌、鼻咽癌、子宮頸癌等癌症，當移民到美國後，改變了生活及飲食習慣，罹患東方人常見的癌症，就會減少，但相對的，歐美人常見的癌症則隨著增加。

癌症已連續十八年，蟬連國人十大死因的首位，其發生率節節上升，

這當然也和台灣社會的年齡結構逐漸老化有關，一方面也反映這十多年來飲食及生活習慣的變遷(大量肉食、高熱量食物、脂肪攝取過多、少纖維蔬果、空氣污染、過度緊繃的社會導致的精神壓力等)，愈是文明的國家其癌症的發生率也愈高。

從最近這五、六年來台灣癌症排名的變化，包括發生率及死亡率，明顯指出飲食及生活的變遷對排名的影響最大。譬如，在女性不斷增加的乳癌、大腸直腸癌、膽囊癌、子宮內膜癌、胰臟癌都和脂肪及肉類過多攝取有關；男性的大腸直腸癌、攝護腺癌也都和西化的飲食有密切相關。因此再度回歸到人類原始的草食本性，多攝取蔬菜、水果及五穀類，可能是防止諸多文明病及預防癌症的最佳途徑。

目前醫學研究已陸續證實，植物性食物中的化學成分(phytochemicals)，有別於維他命和礦物質，它們

可用來對抗疾病，尤其是其所具有的抗癌防癌效果，就像20世紀初期的維他命一樣，治療了許多慢性病。最令科學家們感到興奮的是，植物性食物中的化學成分，透過多重的生物效應，對細胞從正常狀態轉變成癌細胞所具有的明顯抑制能力，也因此被稱為是21世紀的維他命，將在人類預防癌症上扮演舉足輕重的角色。

流行病學調查也指出，如果能夠多攝取蔬菜、水果及五穀雜糧類，確實可以降低罹患各種癌症的機會。美國自1991年起，開始全力推廣“5 a Day”的飲食防癌運動以後，癌症的發生率及死亡率逐年下降，因此“天天五蔬果”，也成為公元2000年台灣癌症基金會「全民飲食防癌運動」的主軸，盼國人養成每天至少吃五份新鮮蔬菜水果的習慣，在日常生活中落實飲食防癌的觀念。

中央研究院院士彭汪嘉康開講囉！

時間：89年9月30日 PM14：00-16：00

地點：金石堂信義店(台北市信義路二段196號5F)

主講人：國家衛生研究院院士 彭汪嘉康

講題：天天五蔬果、減脂輕鬆做



志工有約

八十九年度第一次的初階義工訓練課程結束了，恭禧大家成為志工的一員！我們來看看義工同學們的感觸吧：

大家有緣來到基金會這個園地，成長學習是何等的幸福，願我們由衷的祝福、快樂的奉獻，基金會能夠永續的經營。
張瀛紫

生命的價值在不斷的成長。

張慶華

非常高興有機會參加台灣癌症基金會的義工訓練，在接觸到由孫越先生主講的「家庭與義工並重」觀念及同理心課程時，我了解到「施比受更有福、予比取更快樂」，期望更多人來參與志工作。

沈月桃

生病過才知道食物與情緒對健康的影響與重要。為防癌或癌症病友服務，同時增進自己的知識，是我的希望，今日有這機會，實是萬分高興與感謝。

楊素月

有時候，需要透過學習才會懂得如何真正幫助別人，進而讓自己也成長。「志工」就是這樣，希望有機會能把所學的東西奉獻出來。

陳秀媚

八十九年度義工進階訓練課程

上課時間：第一梯次：89年11月1日起至11月22日止每週三下午14：00至16：30

第二梯次：89年11月4日起至11月25日止每週六下午14：00至16：30

上課地點：第一梯次／台北市南京東路四段126號2樓B室 第二梯次／台北市南京東路四段170號5樓之3
(上課地點如有更動，則另行通知)

報名人數：每梯次30人(名額有限，報名請早) 費用：500元/人(含教材費、講師費)

報名方式：報名表填寫完整後，可親洽基金會報名，或將報名表回傳至本會再以劃撥方式，繳交費用。

帳號：19096916 戶名：財團法人台灣癌症基金會，請於備註欄上註明「義工進階課程上課費用」。

報名截止日期：即日起至89年10月10日止

主辦單位：台灣癌症基金會 電話：02-25706660 傳真：02-25786072

課程內容：

日期	課程內容
11/1 & 11/4	【醫學訓練課程】攝護腺癌/膀胱癌 【諮詢訓練課程】諮詢的意義/諮詢的種類
11/8 & 11/11	【醫學訓練課程】子宮頸癌/卵巢癌/女性乳癌 【諮詢訓練課程】如何幫助癌症病人及家屬做心理建設？挫折與壓力的調適
11/15 & 11/18	【醫學訓練課程】食道癌/胰臟癌/膽囊癌/胃癌/結腸直腸 【諮詢訓練課程】醫院訪視的原則/助人歷程與技巧
11/22 & 11/25	【醫學訓練課程】肝癌/肺癌 【諮詢訓練課程】課程評量

◎領得初階、進階義工課程結業證書者，可在接受免費之實務實習課程後，成為本會電話諮詢志工及醫院訪視志工。

八十九年度義工進階訓練課程報名表

報名日期： 年 月 日

姓名		性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	出生日期	年 月 日
電話 ()		傳真 ()		行動/呼叫器	
地址	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>				
您要參加梯次？	<input type="checkbox"/> 第一梯次 <input type="checkbox"/> 第二梯次				
繳費方式？	<input type="checkbox"/> 至基金會繳交 <input type="checkbox"/> 採劃撥方式繳交				

◎本報名表不敷使用，可自行影印。



那段與癌相伴的日子

文／葛明霞

曾有人說：「發生在自己身上的事情叫『事故』，發生在別人身上的叫『故事』」。在此，告訴您一個真實的故事，卻是我十七年前的事故。

民國七十二年六月份，外子經營之印刷場因故倒閉，當時帶著四個月大的兒子和家人離開傷心地，借住在同學位於北投的房子。不知何因，搬進去時身體慢慢出現不適，嘔心且極嚴重的貧血。經過輾轉複診，最後住進台大醫院，於七十二年底進行開刀手術，將大腸內的不速之客-一個巨大腫瘤及部份大腸切除。

手術後隔年，當我回到台大醫院做大腸x光鏡追蹤檢查時，嚇然又是另一個晴天霹靂，醫師告知我得了「大腸癌」，當時想著年幼的兒子，想到工廠的垮台，深覺得老天對我真是不公平。悲傷從不曾停歇，但為了生

活，我走出來了，一方面配合醫院的追蹤，一方面深究罹癌的原因。後來我了解到吃多了炸烤及肉類食物，以及不吃蔬菜與水果，導致沒有定期排便是重要的原因之一。

即使面對這種困難，我仍堅信上天終究是眷顧我的。民國七十四年家庭經濟上有了轉機，這也許正應驗了大難不死必有後福吧！如今的我，家庭圓滿，生活不虞匱乏，而我也積極投入癌症病人和醫院訪視工作，許多的醫院、安養院皆有我服務的蹤跡呢！經過這一切，我體悟出一句座右銘與大家分享，那就是「棺材是裝死人，不是裝病人的」，由衷希望所有病友及家屬，能咬緊牙關，從悲傷中走出希望。

經驗分享：

1. 癌症初期症狀並不明顯，常被忽

略。當身體有不明就裡的病痛，最好找「大醫院」檢查，以免誤診或延誤治療時機。同時平日做好醫療保健，注意身體健康。

2. 發生任何事情或身體病痛時，可放聲大哭，抒發內心悲痛，但需適可而止，盡快恢復情緒。記住「癌症不是絕症」，癌症並不可怕，它可以治療。倘若生病一定要面對事實，配合醫師接受正確治療，定期做病理追蹤。

3. 「預防重於治療」、「天天五蔬果，防癌輕鬆做」，這不是口號，必須身體力行，養成良好的生活、飲食習慣（炸、烤千萬少吃）。多翻閱有關健康書籍，了解自己身體狀況，那麼美好人生將是您的



低脂・高纖・細味—龍果炒蝦鬆

現代人生活品質提昇，習慣餐餐大魚大肉，缺乏蔬菜纖維的攝取，以致文明病的罹患率高。因此，在家中或在外用餐時，應多選用葷素伴合的菜餚，而蔬菜的調理量也需為肉類量的兩倍為佳。

建議平時多以水果或蔬菜取代部份肉類，可增加膳食纖維，並減少肉類攝取量；而少加調味料，也可品嚐各種食材的原味，一舉數得。推薦給大家一道「龍果炒蝦鬆」，以水果丁或蔬菜丁取代部份蝦肉，不但吃得美味，也增加健康。

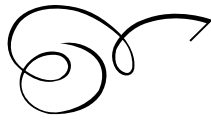
材 料

- 火龍果.....1個
- 草蝦仁.....4兩
- 鮮香菇.....1兩
- 芹 菜.....2兩
- 水 梨.....4兩
- 竹 筍.....2兩
- 生菜葉.....5葉
- 油1大匙
- 鹽0.5小匙



做 法

1. 火龍果、草蝦仁、鮮香菇、芹菜、水梨、竹筍分別洗淨。
2. 火龍果取出果肉切丁、草蝦仁、鮮香菇、芹菜、水梨去皮切丁、竹筍煮熟切丁。
3. 起鍋熱油炒蝦仁丁、香菇丁至熟，調味；在伴入蔬果丁至香即可分裝入生菜葉中供應。



防癌戰略

時間：八十九年十月十四日（星期六）上午9：00~下午5：00

地點：台北市議會B1禮堂（台北市仁愛路四段五〇七號B1）

報名人數：名額450名

課程內容

- 癌症防治e時代
- 飲食防癌DIY
- 認識肝膽與胃腸道系統及防治
- 認識口腔及呼吸道系統及防治
- 女性多愛自己一點，認識婦女癌症
- 營造無癌的生活空間

主講人

- 彭汪嘉康－中央研究院院士
 賴基銘－國家衛生研究院癌症臨床研究組主任
 林肇堂－台大醫院內視鏡科主任
 劉滄梧－台北榮總癌症合作病房主治醫師
 賴瓊慧－林口長庚醫院婦癌科主任
 陳建仁－台大公共衛生學院院長

費用：講義費100元。

截止日期：即日起至9月25日止，採郵寄方式報名者以郵戳為憑。

報名方式：傳真2578-6072或郵寄台北市南京東路四段170號5樓之3台灣癌症基金會收。

繳費方式：劃撥帳號：19096916 戶名：財團法人台灣癌症基金會或郵寄現金皆可。

主辦單位：行政院衛生署 承辦單位：台灣癌症基金會

姓名		婚姻狀況	<input type="checkbox"/> 已婚 <input type="checkbox"/> 未婚	出生日期	年 月 日
性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	服務單位		職稱	
電話	(日) (夜)	傳真		手機器 呼叫器	
聯絡地址					
您希望隨時收到癌症基金會的相關資訊嗎？				<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
您希望成為癌症基金會的種子講師嗎？				<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
您希望成為癌症基金會的義工嗎？				<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	
您比較喜歡參加癌症基金會所舉辦的哪一項活動？				<input type="checkbox"/> 講座 <input type="checkbox"/> 訓練課程 <input type="checkbox"/> 園遊會 <input type="checkbox"/> 社區宣導活動 <input type="checkbox"/> 其他	
務必仔細填妥以上基本資料，於89年9月25日前將本報名表傳真或郵寄至本會。					
若有任何疑問，請速洽(02)2570-6660余郁君或馬吟津。					
◎捷運站：國父紀念館站					
◎公車：國父紀念館站—212.299.504.240.232.259.281 ◎公車：市議會站—261.263.270.311.仁愛幹線					

本報名表若不敷使用，請自行影印

傾聽醫生們的浪漫！

12月9日「醫聲室內合唱團」要開唱囉！

錯過「台灣大愛、大地之音」音樂會的民眾，千萬注意，別再錯失12月9日「醫聲室內樂團」的「音樂·愛·生命」慈善音樂會。「醫聲室內樂團」是由一群從小學琴，瘋狂熱愛音樂，且演出未曾中斷的醫療工作者所組成，成立以來持續關懷社會，並與台灣癌症基金會合作，將於12月9日為關懷癌症開演，為迎接健康的二十一世紀而奏！

演出日期／89年12月9日（晚上7：30~9：30）

演出地點／國家音樂廳·愛心票價／300元·450元·600元·800元·1000元

主辦單位／台灣癌症基金會·醫聲室內樂團

洽詢專線／02-25706660



捐款芳名錄

捐款芳名錄

89年4月捐款名單

Table of donors for April 1990. Columns list names and amounts, ranging from 100元 to 10,500元.

89年5月捐款名單

Table of donors for May 1990. Columns list names and amounts, ranging from 10元 to 1,000元.

89年6月捐款名單

Table of donors for June 1990. Columns list names and amounts, ranging from 100元 to 1,000元.

助印會訊名單

Table of names for the printing assistance list, including names like 劉芝芳, 何為之, etc.

財團法人台灣癌症基金會 信用卡持卡人定期定額捐款直接轉帳授權書 信用卡捐款/繳費表

Form fields for donor information: 姓名/公司, 電話, 地址, 信用卡別, 卡有效日期, 發卡銀行, 信用卡號.

Form fields for donation details: 二購 書, 郵資, 取書方式, 總計金額, 寄書地址, 收據抬頭, 收據地址.

Form for donation type: 一. 捐款方式: 1. 定期定額捐款, 2. 不定期捐款.

本基金會所開立的捐款及購書收據, 可作為您公司的捐贈, 依法可抵沖所得稅. 填妥表格後, 請放大傳真至02-25786072或郵寄至台北市105南京東路四段170號5F-3. 台灣癌症基金會 收.

防癌保健系列叢書介紹

癌症並不可怕，怕的是您不了解它。為建立國人正確的防癌保健醫學知識，本會特邀集學有專精的權威醫師們，撰寫各類防癌保健醫學出版品，截至目前為止已出版下列八本書籍，歡迎舊雨新知繼續給予本會支持及鼓勵，同時也歡迎各界人士踴躍贊助、訂閱或助印。



(A)一九九八年四月出版 家庭防癌手冊

(80頁，黑白，14×20cm)

針對國內常見的17種癌症，以深入淺出的方式，解說各種癌病的警訊、診斷、治療方式、預防、何為高危險因子及叮嚀日常生活中必須注意的事項。

工本費：100元整
含郵資：130元整



(B)一九九九年三月出版，五月再版 1999防癌白皮書

(48頁，彩印，21×28cm)

探討1999年癌症在治療及預防方面的研究成果，包含癌症流行病學對病因的新發現及統計分析，提供癌症預防的新觀念及癌症治療最新發展。

工本費：150元整
含郵資：170元整



(C)一九九九年四月出版 減脂防癌飲食寶典

(60頁，彩印，19×20cm)

癌症的發生與脂肪攝取的增加有某種程度的相關。本書說明了如何從飲食中控制脂肪的攝取，並請專家設計十一道低脂食譜，是家中不可缺少的一本寶典。

工本費：150元整
含郵資：180元整



(D)一九九九年六月出版 新女性防癌佳音手冊

(146頁，彩印，21×28cm)

探討女性同胞常見的癌病發生、治療，比較東方與西方女性的罹癌情況，生機飲食、環境與防癌...等，另有別冊說明危險電磁波及女性骨質疏鬆症的預防及治療。這是針對女性用心出版的一本專書。

工本費：250元整
含郵資：280元整



(E)一九九九年八月出版 挑戰奮戰國人三大死因

(92頁，彩印，14×21cm)

由名醫談心臟、腦神經血管疾病與癌症防治。包含心臟病、高血壓、巴金森氏症、腦中風、腦外傷及腦瘤...等疾病的成因與預防。

工本費：150元整
含郵資：180元整



(F)一九九九年八月出版 防癌佳音小錦囊

(100頁，黑白，10.5×15cm)

囊括平時諸多女性對切身健康與癌病的問題，並邀集國內百餘位對癌症學有專精的權威醫師們，回答100個您最想知道的問題，集結成此小錦囊口袋書，隨身攜帶，隨手閱讀。

工本費：80元整
含郵資：100元整



(G)二〇〇〇年五月出版 高纖防癌飲食寶典

(100頁，彩印，10.5×15cm)

生活水準提高使得民眾飲食逐漸精緻化，高纖維的食物相對地被忽略，大腸直腸癌、乳癌及其它諸種癌症發生率也就逐年提高。在這本寶典中除了就流行病學的證據以及醫學原理，來闡述纖維的重要性外，更教導民眾如何尋找富含膳食纖維的食品，同時也提供外食朋友，調配及均勻攝取足夠膳食纖維的方式。同時，本書還請了營養專家設計了十二道美味可口的高纖食譜，是家中不可或缺的飲食寶典。

NEW 工本費：150元整
含郵資：180元整



(H)二〇〇〇年五月出版 蔬果防癌飲食寶典

(100頁，彩印，10.5×15cm)

蔬果中所含的化學成份，已經證實具有多重抗癌效果，因此被稱為是21世紀的維他命，而在流行病學的調查上也指出，足量的蔬菜水果，確實可以降低各種癌症的罹患率，如何藉由攝取蔬果而吃出健康，達到防癌效果“蔬菜防癌飲食寶典”，將鉅細靡遺的告訴您！

NEW 工本費：150元整
含郵資：180元整

●為保障訂戶的權益，確保所訂書籍及刊物送達，一律將郵資提高10元以掛號寄出，特此告知。

●購書方式：

◎親至基金會洽詢。

(北市南京東路四段170號5樓之3 上班時間：上午9點至下午5點)

◎至郵局劃撥...劃撥帳號：19096916 戶名：財團法人台灣癌症基金會
(請在劃撥單上寫明訂書名稱及數量，聯絡姓名、地址、郵遞區號、電話，以便儘快寄書予您)。

◎信用卡訂書(請填妥信用卡付費表格，郵寄或傳真至本會)

●若需本會郵寄書籍至府上者，其書款請以含郵資價計算之。