

小心你是下一個「少乳奶奶」！

現代人女性因受到飲食西化、營養不佳、生活型態等因素影響，乳癌的發生率與死亡率逐年增加，根據台灣衛生署最新統計，乳癌位居女性十大癌症發生率第一名。乳癌好發年齡在40~50歲之間，較歐美國家的好發年齡約提早十歲，但任何成年婦女皆有機會罹患此症。

根據臨床研究發現，營養素的補充對於接受放、化療的乳癌病人所產生的副作用具有明顯的改善效果，並可幫助提高癌症病患的生存率及生活品質。由於早期發現，早期治療，可大幅提高乳癌的存活率，因此建議30歲以上婦女切勿忽略定期做乳房檢查的重要，然而更別忘了，調整飲食習慣、攝取足夠的抗癌營養素與適當運動才是「及早預防乳癌發生」的根本之道喔。

• 認識女性的美麗敵人 乳癌和乳房纖維囊腫

	乳癌	乳房纖維囊腫
高危險群	1. 家族中曾有直系血親得過乳癌者 2. 乳房有良性腫瘤者 3. 未曾生育或大於30歲以上才生第一胎者 4. 太晚停經或肥胖者 5. 年齡35歲以上的婦女 6. 喜歡吃高脂和油炸食物者 7. 服用女性荷爾蒙超過五年者 8. 抽煙	1. 具有腫瘤體質的人較易罹患 2. 飲食不當與過於油膩，太多動物肉類 3. 缺乏適當的運動 4. 與荷爾蒙的分泌有關 5. 常見於35~50歲女性，平均每六位女性即有一人罹患此病
症狀	1. 突然性兩邊乳房大小不一 2. 乳房上有凹陷現象 3. 突然性乳頭凹陷 4. 兩邊乳頭高低不一 5. 腋下有無痛硬塊或腫瘤 6. 乳頭上有血或其他不正常分泌物 7. 乳房皮膚有潰瘍或橘皮狀變化	1. 觸診時，可摸到一塊或數塊結節狀的硬塊，其形狀不規則，界限也不很清楚，大小不一 2. 會有輕微的壓痛

• 營養素與乳癌之間的親密關係

	內含抗癌營養素	營養素的功用
勁B群	維生素B群	* 維生素B群攝取不足，尤其是缺乏葉酸 (folate)，容易導致P53抗癌基因的斷裂及降低DNA的修復能力，進而提高乳癌的發生。 Gastroenterology. 2008 Sep;135(3):770-80. Epub 2008 Jun 12.
勁活力錠	多種抗氧化營養素(維生素A、C、E、蕃茄紅素、葡萄籽、十字花科蔬菜)	* 抗氧化營養素可以捕捉體內過多的自由基，幫助提高細胞的免疫力及抵抗力。 * 多種抗氧化劑之間會有「協同作用」，更能發揮對抗自由基的功能；當體內含量過低，則會增加罹患乳癌的危險性。 Life Sci. 2010 Apr 24;86(17-18):668-75. Epub 2010 Feb 25.
極品魚油	魚油(含DHA+EPA)	* 魚油中富含omega-3脂肪酸(DHA+EPA)，能增加免疫細胞對癌細胞的辨識能力，故可預防細胞的變異性產生。 PLoS One. 2010 Apr 22;5(4):e10296.
健實膠囊	有機鎇	* 有機鎇具有增強天然殺手細胞NKC (Natural Killer Cell)的活性及活化巨噬細胞的功能，可幫助調解免疫力的正常化。 * 有機鎇可幫助產生干擾素(Interferon)，增加對抗病毒(virus)的能力，並可對癌細胞產生毒殺作用，造成細胞程式凋亡(apoptosis)。 Dis Colon Rectum. 1990 Feb;33(2):99-104.
硒酵母膠囊	硒酵母(有機型式)	* 無毒性的硒酵母可幫助加強淋巴球的免疫反應力，調節人體免疫力的正常。 * 硒酵母可引發癌細胞程式凋亡，抑制癌細胞的生長。 * 硒酵母具有抗氧化作用，可預防化、放療所引起的神經毒害。 Cancer Epidemiol Biomarkers Prev. 2009 Nov;18(11):2923-8. Epub 2009 Oct 20.
高養膠囊	輔酵素Q10(Co Q10)	* 輔酵素Q10擁有抗氧化的功能，並可增加巨噬細胞的免疫能力及血中IgG抗體的量，具有保護正常乳房細胞的能力。 * 臨床研究發現：一位確定有乳房腫瘤的患者，在經過非放射性手術後，仍然有殘留的腫瘤。而給予這位患者每天300 mg的輔酵素Q10補充，3個月後發現，患者的臨床報告極佳，且已經沒有殘留的腫瘤組織。 Biochem Biophys Res Commun. 1994 Mar 30;199(3):1504-8