



醫師博學談

撰文：崔紹漢博士 香港註冊中醫師 香港浸會大學中醫學博士

豆類有效預防癌症 高鉀降血壓降血糖

很多人關心血脂過高的問題（包括膽固醇和甘油三脂）。二十多年前，一些醫學研究已經顯示不同的豆類能夠明顯降低血清膽固醇和甘油三脂(The American Journal of Clinical Nutrition, October 1983)，認為應經常進食不同的豆類以減少血液中積聚過多的脂肪。有人建議每週至少三次早餐進食一碗麥皮，而午餐則要多飲豆湯（不加火腿香腸等肉類），指出通過粗糧和

豆類結合的飲食組合來控制血脂積聚的理想方法。豆類亦含有較多的葉酸、鐵、鎂、錳、鋅等維他命及微量元素。

有關飲食營養的研究顯示，豆類對糖尿病的控制亦有幫助，其中有些豆科植物如黑豆能夠明顯降低糖尿病人的血糖(Indian Journal of Medicinal Research, February 1987)，主要是這幾種豆類含有較豐富的可溶性及不可溶性的食物纖維，因此每週至少要進食兩次。



■豆類含有葉酸、鐵、鎂、錳、鋅等維他命及微量元素，更可抗癌。

豆類含鉀紓緩高血壓

關於高血壓，必須強調鉀離子(K+)的重要性。二十多年前，路易士·杜比安博士(Dr. Louis Tobian)利用實驗方法令老鼠患高血壓病，然後分成兩組，一組餵以一般老鼠食糧，另一組則加入鉀的補充劑。結果一般食糧組有83%的老鼠死於中風，而含鉀補充劑組則只有2%。此一結果令杜比安博士推測鉀離子實際有效預防中風和腎臟病變，並認為對人類有同樣意義。他的研究結果於1986年在運動期刊《Sports Fitness》上發表，並建議應在其



■一杯煮熟的利馬豆含1,163 mg的鉀。

他食物中加入一杯(cup)利馬豆或海軍豆以預防或紓緩高血壓病。世界衛生組織建議人體每天鉀攝取量應為3,510 mg（毫克），美國國民的飲食指南指出健康成年人食物的鉀入量應為每日4,700 mg，以一杯煮熟的豆類估算，海軍豆含750 mg、利馬豆1,163 mg、紅腰豆629 mg、斑豆670 mg、眉豆573 mg、雞心豆570-590 mg、小扁豆500 mg、黃豆972 mg。當然很多食物都含有不同分量的鉀，如香蕉和橙的鉀量也很高，但豆類仍是不错的选择。

豆類亦被認為可能有預防癌症的作用，主要是含有多酚類的抗氧化物質，能夠防止有害的氧自由基釋放，減少DNA損害，防止癌變。此外，某些豆類食品（如黑豆、紅腰豆、海軍豆和斑豆等）含有植物性雌激素（phytoestrogens，以大豆異黃酮即isoflavone為主），曾經有不少醫學界人士提出患癌和癌症治愈者（特別是可能由雌激素誘發的癌症如乳癌和子宮內膜癌，或與激素有關的癌症如前列腺癌和結腸癌。）應避免吃過量豆類食物。不過近年不少大型研究顯示，正正由於豆類食物含有植物性雌激素，所以具有抗癌作用，可能源於它們能依附於細胞的雌激素

受體，以阻止體內雌激素刺激細胞變異繁殖。除此之外，豆類食物亦有抗氧化（已提及）、抗血管增生、抑制酪氨酸激酶（tyrosine kinase，一組有可能促進癌細胞生長的蛋白酶）等抗癌作用（引述香港乳癌基金會創會人張淑儀醫生的文章內容）。資料顯示如果平時進食足夠的豆類和粗糧，可預防或減少腫瘤在體內各臟器及部位的發生。有關豆類異黃酮/植物性雌激素較詳盡的作用機理和功效，留待介紹大豆時再討論。

二扁豆健脾湯（二人量）

材料：炒扁豆及小扁豆各30克、南芪60克、無花果3顆、田七10克

做法：將材料洗淨，無花果切小塊，加清水8碗用猛火煲滾後，改用細火煲1個半小時即成。

功效：扁豆性微溫味甘，能健脾化濕，炒用健脾止瀉作用增強；小扁豆性微溫，味甘微澀，能消炎解毒，利咽止痛；南芪（五指毛桃）性微溫味辛甘，能健脾化濕，行氣止痛，除痰止咳；無花果性平味甘，能健脾開胃，潤肺利咽，潤腸通便，消腫解毒；田七性溫味甘、微苦，能祛瘀止血，活血止痛。此湯具消炎解毒，健脾化濕，活血祛瘀功效。

陰陵泉（脾經）

定位：正坐或仰臥。在小腿內側，脛骨內側髁後下方凹陷處。

方法：用拇指按壓陰陵泉穴1至2分鐘，每天2至3次。

功效：健脾滲濕，益腎固精。

主治：水腫、小便不利、下肢腫痛、麻痺。



陰陵泉