



# 外科醫師籲素食 讓癌細胞斷水斷電

文／曾秀英

邁向辛丑新春，疫情與食安問題依舊熱門，臺中慈濟醫院一般外科主任余政展以個人茹素經驗，分享「管它萊豬還是萊牛，素食能顧好自己與家人的胃腸，吃素才最健康！」他也舉治療癌症用藥中的「血管新生抑制劑」為例，倡導三餐多蔬果，可以讓癌細胞斷水斷電。

擅長外科癌症手術的余政展表示，人見人怕的癌症，早已是臺灣十大死因第一位。很多致癌原因都跟飲食西化，攝取愈來愈多動物性脂肪與動物性蛋白有關。美國最新的保健觀念，就建議三餐吃蔬果，以有效改善高血壓、心臟病、中風、糖尿病，並發揮減重、抗老化與養顏等作用。

余政展主任說，醫學研究發現當癌變細胞成長到原子筆尖大小，就會開始「接水電」，也就是透過血管不斷增生以提供養分，進而攻城掠地。「血管新生抑制劑」成為許多癌症新用藥的主要成分，藉著抑制癌細胞血管新生，讓癌細胞營養不足而凋零。

「其實抑制癌細胞血管新生的作用，



臺中慈濟醫院一般外科主任余政展醫師茹素卅多年，沒有體力不足的問題，反而更能集中精神。攝影／曾秀英

本來就存在很多蔬果的營養素成分。」余政展舉例說明，例如：大豆裡的大豆異黃酮、葡萄的白藜蘆醇、番茄有茄紅素、綠茶有兒茶素等，另外蔬果的纖維素也是體內好菌成長的關鍵，可以改善胃腸菌叢，提升健康，三餐多吃蔬食就是最好的抗癌藥，讓癌細胞「斷水斷電」，提升人體免疫力。

余政展進一步說明，素食，最讓人擔心的是「不吃肉會沒有體力」。身為外科醫師的他見證，長時間站立手術早已是生活日常，他三十多年素食生活，不但沒有體力不足的問題，反而更能集中精神。

以前的觀念認為胃腸道只負責消化，但現在已經改觀。余政展說，最新醫療研究顯示，胃腸道裡還有很多神經系統，因此而有「人體第二大腦」之稱，也攸關代謝與免疫系統。

他說明，胃腸道是人體與外界交流最密切的器官系統，攤平表面積可達到足球場那麼大，而醫學研究證明，選擇正確的食物可以治療很多病症，搭配蔬食能減輕甚至治好症狀；反之如果每天吃得正確，對人體健康影響很大，真的很重要！

