

喝糙米茶三天就能停止癌细胞活动



本文资料摘自人间福报 2012/9/27 医药版【记者陈玲芳台北报导】

研究指出，糙米中的机能性成分有不可思议的“药理”功效；尤其学界称作 T3 的生育三烯醇，其抗癌活性最高，研究报告指出对于肠胃癌、肝癌、皮肤癌、子宫颈癌与乳癌等癌细胞，均有良好的抑制增生功效。面对肥胖、营养不均衡、三高（高血压、高血脂、高血糖），人人谈癌色变。

黄良得表示，唯有天天食用糙米，才是追求健康的王“稻”，因为研究显示，只要每天食用两百公克的糙米，就可以防癌、抗癌，解决现代人大部分的健康问题。

【保健养生】《人间福报》2012/9/27 医药版

喝糙米茶，三天就能停止癌细胞活动——台大农化系研究发表“ 稻米活性成分的药理功能”

一、**糙米茶做法**：将四两糙米，用没有沾过油的锅，把糙米翻炒而不要爆裂，炒到黄褐色为止盛起，同时在锅内放三斤水煮开后，放进炒过的糙米，马上停火，原封不动放至五分钟，然后将糙米过滤后当茶喝。

二、**注意事项**：

1. 糙米茶不要与含蛋白质的食物一起喝，如牛奶。
2. 上面讲的蔬菜汤与糙米茶不要同时喝，否则效果会减半，请务必遵守！（间隔要 15 分钟以上，与中药要隔 1 小时，与西药要隔两小时）
3. 不同的疾病改善所需要的时间不同，癌细胞的活动三天就能停止；胰脏癌并有黄疸症者，如开始喝汤，第二天照常上班无妨，恢复约需三个月；胃、十二指肠溃疡、黏膜癌、三天至十天见效，机能恢复三十天；肝硬化需一年、肝癌、高血压、关节炎亦同；白内障虽要四个月，但会逐渐正常。

三、**功效**：

1. 促进血液畅通（糙米茶有清血作用能分解胆固醇）

2. 促进小便畅通（糙米茶是天然的利尿剂）
3. 促进大便畅通（因含有丰富的植物纤维）

什么是糙米？糙米是稻米经过加工后所产的一种米。去壳后仍保留存些许外层组织，如皮层、糊粉层和胚芽。上述的外层组织内含丰富的营养，比起白米更富有许多维他命、矿物质与膳食纤维，所以糙米向来被视为是一种健康食品。

糙米也可制成谷(谷)片，通常是搭配小菜一起当早餐食用。一般人群均可食用，尤适于肥胖、胃肠功能障碍、贫血、便秘等人食用。

糙米口感较粗，质地紧密，煮起来也比较费时，煮前可以将它淘洗后用冷水浸泡过夜，然后连浸泡水一起投入高压锅，煮半小时以上。

有人怕烤肉吃进太多亚硝酸盐等致癌物质。台大农业化学系教授黄良得建议，只要天天食用一碗（约两百公克）糙米饭，即可让稻米中的活性成分在人体内发挥“药”效，成为比任何保健食品都有效的天然防癌食物。

2012年10月4日下午8:33台大农化系昨天发表“稻米活性成分的药理功能”研究，**发现糙米中含有独特且丰富的生育醇（Toc）、生育三烯醇（T3）及γ-谷维素、γ-氨基丁**

酸（GABA）、阿魏酸、膳食纤维等机能性成分，具有降血脂及胆固醇、预防心血管疾病、抗氧化、抗癌等功效。

流行病学或临床研究上，均证明这些机能性成分具有不同程度的预防疾病作用，如改善体质、调节生理机能及增进健康。

研究指出，糙米中的机能性成分有不可思议的“药理”功效；尤其学界称作 T3 的生育三烯醇，其抗癌活性最高，研究报告指出对于肠胃癌、肝癌、皮肤癌、子宫颈癌与乳癌等癌细胞，均有良好的抑制增生功效。面对肥胖、营养不均衡、三高（高血压、高血脂、高血糖），人人谈癌色变。

黄良得表示，唯有天天食用糙米，才是追求健康的王“稻”，因为研究显示，只要每天食用两百公克的糙米，就可以防癌、抗癌，解决现代人大部分的健康问题。

在“稻米活性成分的开发与应用研讨会”中，获台大农化系指导产品开发的 天恩素食研发团队，创新研发各种糙米料理，如海苔糙米酥、香椿糙米肠、养生五谷饭、糙米粽、糙米月饼等，赢得与会试吃者一致好评。台大农化系主任 锺仁赐表示，希望能有更多业者投入糙米产品的研发。