

文 / 黄醒荣医生

从生酮到“绿拿铁”，抗癌饮食真有效？

近日，一则来自台湾地区的媒体报道引起了我的注意。报道称，一种由新鲜果蔬和坚果调制的“绿色拿铁”所构成的“特殊饮食”，在治疗肝癌方面展现出了惊人效果。这并非媒体首次报道利用特定饮食成功对抗癌症的案例，我确信，这也绝不会是最后一次。关于抗癌饮食的理论早已有之，最早甚至可以追溯到100年前。

生酮饮食：戒吃米粉面条甜食

其中历史较为悠久的理论之一，是通过无糖饮食来“饿死”癌细胞，该理论在20世纪20年代首次出现，源自科学家奥托·瓦伯格（Otto Warburg）。

他通过研究得出一个结论：癌细胞对驱动其生长的葡萄糖具有“成瘾性”。然而，由于所有形式的碳水化合物在消化后都会转化为葡萄糖，为了剥夺癌细胞的糖分，患者不仅需要避免甜食，还必须戒除所有碳水化合物，仅摄入纯蛋白质和脂肪，即所谓的“生酮饮食”。这意味着不能食用米饭、面条、面包、马铃薯等主食。

就科学研究而言，目前仅有极少数涉及少量患者的小规模研究显示，该策略可能对治疗一种名为“恶性胶质瘤”的脑癌有效。总体而言，这种方法在实验室小鼠身上的效果似乎好于在人类身上的效果。此外，该策略对乳腺癌、肺癌等其他癌症并未显示出积极效果，更令人担忧的是，它甚至可能促进卵巢癌的生长。近期研究还显示，生酮饮食会加速患者肌肉和脂肪的消耗（一种被称为“癌性恶病质”的过程），即使肿瘤未显著增大，也可能导致患者过早死亡。

在我看来，此法弊大于利，切莫尝试。

格森疗法：日喝果汁戒吃肉

另一种值得一提的特殊抗癌饮食，或可称为此类理论中最著名的一个，是20世纪30年代由马克斯·格森医生（Dr Max Gerson）首创的“格森疗法”（Gerson diet）。该方法的核心是每日饮用超过10杯有机鲜榨果蔬汁，同时严格避免动物脂肪和蛋白质的摄入，并将钠摄入量降至最低。此外，还会补充大剂量的钾、维生素B12等多种营养补充剂，并辅以每日多次的咖啡灌肠以“排毒”。然而，其结果可能导致严重的体内盐分失衡，引发脱水、癫痫甚至昏迷；同时，严重的营养不良会进一步削弱本已饱受癌症消耗之苦的患者身体。

我的观点是，这无疑是另一处雷区，务必敬而远之。

过量抗氧化：大量摄取维生素补充剂

最后，对于使用超大剂量抗氧化维生素补充剂（如维生素C、E和A）来对抗癌症的做法，必须提出警示。其支持者认为，体内的自由基是引发基因突变导致癌症的元凶，而抗氧化剂能清除自由基，从而构筑抗癌屏障。

然而，与这一理论相反，因共同发现DNA双螺旋结构而获得诺贝尔奖的詹姆斯·沃森博士(Dr James Watson)，在大约十年前发表了一篇重要的科学论文，阐述了其中的悖论：许多癌症治疗方法（包括化疗和放疗）正是通过向癌细胞中注入大量自由基来杀死它们的。当患者摄入超大剂量的抗氧化剂时，它们会中和掉这些自由基，从而降低治疗效果，相当于为癌细胞提供了“保护伞”就连多年来关于使用抗氧化剂预防癌症的试验也大多以失败告终。例如，使用维生素E预防前列腺癌和维生素A预防肺癌，反而导致了癌症发病率的上升，而非下降。

在采纳任何“特殊饮食”来对抗癌症之前，癌症患者务必咨询其肿瘤医生或合格的癌症营养专家。此类饮食潜在危害的可能性，确实是真实存在的。

至于我对台湾地区那则关于用“绿色拿铁”治疗肝癌的报道是否相信？我想各位心中已有答案。