

大蒜抗癌？或是適得其反？

香港防癌會 總監(全面支援及教育) 李周翠娥

2017 年 2 月 23 日

方生患上肺癌，順利完成手術切除，但六個月後出現轉移。方太非常擔心，忙亂中聽聞大蒜有抗癌功用，雖然價錢絕不便宜，也一口氣買了四瓶大蒜素補充劑，希望能幫助丈夫抗癌。

有外國研究顯示，大蒜能阻斷致癌物質的形成，增強 DNA 修復，有抗癌作用。但有關大蒜的效益，仍具莫大的爭議。原因是大部份的研究都未能準確地量度所需的劑量，以及無法將以不同大蒜產品作研究的數據作出比較，同時由於許多研究中亦同時使用大蒜以外的物質，所以不清楚大蒜本身有防癌功用，抑或是要與其他營養素組合才會發生效益？

服用補充劑作防癌可能適得其反，因為所有大蒜製劑不一樣，很難確定適當的用量。此外，存在於大蒜中的活性化合物會隨時間、處理方法和加工程序而失去其有效性。況且，過度攝取蒜可導致胃灼熱、噁心或和腹瀉等副作用。大蒜是天然的血液稀釋劑，接受手術和服用抗凝血藥物的人，應減少進食。其實，以蒜作日常烹調是健康飲食的好主意，成人每日可進食一顆新鮮大蒜，或 0.4 至 1.2 克蒜粉，或 2 至 5 毫克蒜油。

經醫生解釋後，林太心情平靜不來，亦由朋友介紹得到「攜手同行」癌症家庭支援計劃協助，紓緩治療副作用和情緒等困難，林太滿懷希望照顧丈夫繼續接受化療。癌症家庭支援計劃服務費用全免。歡迎致電 39213777 查詢。