

楊中樞：防癌 多吃五穀雜糧

記者劉亮吟新澤西州報導

March 30, 2010 12:03 AM | 640 觀看次數 | 5 | 圖 | 印



俞美美（前左一）代表傑人會撥款協助新州中校，由普林斯頓中校校長李天虹（前右一）、維德中校校長黃清郁（前右二）、中部中校校長陳至偉（前右三）和新海中校王虔行接受。（記者劉亮吟/攝影）

美東國際傑人會暨國際傑人會北澤西分會日前邀請新州羅格斯大學化學生物系主任楊中樞做防癌專題演說，楊中樞強調維他命D對增強免疫力的重要，並鼓勵大家多吃五穀雜糧。

楊中樞也是羅大藥劑學院癌症預防研究中心主任，他畢業於台灣大學農業化學系，獲康乃爾大學生化和分子生化系博士學位，數十年來研究腫瘤之發生及分子機制的發展，進而了解癌症的預防。他在會中指出，全球每年增加1100萬名新癌症病患，而有700萬病人死於癌症，但是癌症是可預防的疾病，只要飲食習慣正確，保持心情愉快，並規律

運動，就能夠有效預防癌症的發生。

楊中樞也鼓勵大家多吃五穀粗糧，不要食用過度加工的食品。飲食的要訣是慢慢地吃，不要暴飲暴食或吃得太飽，更不要吃得太快。他強調，癌症的發生和生活習慣有很大關係。他也提及維他命D是身體內很重要的分子，缺乏維他命D較容易讓癌症上身。保持活絡的新陳代謝，注意加強免疫力，將是遠離癌症的最佳良方。

楊中樞演說後並答復了聽眾的提問，與會者對他的演說都感到受益良深。傑人會榮譽總會長俞美美則贈紀念會旗給楊中樞感謝他的分享。

當天俞美美也頒發獎助金給四所新州中文學校，表達國際傑人會對海外華裔子弟的關心及華語教學的協助。受獎的中校包括：普林斯頓中校、新海中校、中部中校及維德中校。這四所中校校長都表示感激傑人會對學生的關懷，也表示將善用這筆贈款。

更多新聞

亂吃保健品 7旬翁長乳房 | Jul 08, 2010

分享 |

綜覽世界全局，觀看全真的世界日報電子報(ePaper)

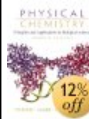

我要留言
評論 (0)

還沒有評論



所有留言為網友自行上載發布，不代表本網站立場，本網站保留刪除權。

amazon.com

	<p>Physical Chemistry Ignacio Tinoco, Ke... New \$125.77 Best \$55.00</p>		<p>Lust Caution Tony Leung Chiu Wa... Best \$22.99</p>
	<p>2006 Bowman Baseball Cards Jumbo Hobby Box Bowman New \$84.99 Best \$84.99</p>	<p>No image available</p>	<p>Horsey Keep Your Tail Up Freddie Fisher</p>

Privacy Information

服務: [活動](#) [訂報](#) [投稿](#) [關於我們](#) [與我們聯絡](#) [ePaper](#) [部落格](#) [黃頁網](#) [分類網](#) [工作機會](#) [廣告價目](#): 報紙

Service: [Subscription](#) [About Us](#) [Contact Us](#) [Ad Rates](#): [Print](#)

世界新聞網版權所有, 轉載必究 隱私權政策 All Rights Reserved. ©2010 worldjournal.com Software ©2010 Matchbin, Inc.