



多吃纖維質食物

減少發生大腸癌

—陳懋良教授—

“膳食纖維質” (Dietary fiber) 的成分，包括纖維素 (Cellulose)、半纖維素 (Hemicellulose)、木質素 (Lignin)、及果膠 (Pectin) 等不為腸胃消化吸收的物質。這些物質由於不能在代謝中加以利用，以往均被視為消化後的殘餘物，未予重視。

近年來經由流行病學研究，發現膳食型態及食物中纖維質含量的多寡，與甚多的疾病如痔瘡、腸憩室症、動脈硬化、以及大腸癌等有密切的關係。

在非洲、亞洲若干較為貧苦國家中，其膳食的纖維質含量較西方國家約高 5~6 倍，若由大腸癌死亡的人數比較，前者約為後者的 6 分之 1。另由移民西方國家或改食西方膳食的居民中，發現其大腸癌的發生率呈顯著增加。

由各種調查統計或動物試驗的結果，顯示膳食纖維質不但可影響糞便於腸道內停留的時間，並可影響腸內微生物的生長形態。同時對於固醇及膽酸的代謝亦具顯著影響，極可能與致癌物質的產生具有密切關係。

目前雖無法明確了解大腸癌成

因與膳食纖維質間的相互關係，但綜合各種研究結果，推測其相互作用機轉可歸納為下列數點：

(一) 膳食纖維質可以減低糞便於腸管內停留時間，因此可減少致癌物質與腸粘膜接觸時間。

(二) 膳食纖維質可影響膽酸及固醇的代謝，減少致癌物質的生成。

(三) 由於纖維質可使糞便中水分含量增高及使體積增大，間接便可稀釋致癌物質及脂質的濃度。

(四) 膳食纖維質可影響腸內微生物的生長形態，減少微生物對於膽酸及固醇的分解，亦即可能使致癌物質的生成減少。



花蓮地區稻作收穫後，田裡總會出現許多拾穗的婦女。

“拾穗”已不合經濟要求，但是“遺落田中谷，粒粒皆辛苦”，充分顯示中國人不暴殄天物的傳統美德。

邱顯明