



注意飲食均衡

章樂綺

減少乳癌發生

近年來各種乳癌的危險因子似有逐漸增加的趨勢，若從飲食着手，注意均衡的營養，適度的運動，保持正常體重，或可減少乳癌發生！

在台灣，女性癌症死因中，乳癌名列第六。根據民國65年統計，每十萬人口的死亡率是3.27，多年來並沒有太大的增加，與世界各國相比，我國乳癌屬於低度死亡率地區。

由國內外文獻顯示，與乳癌有關的因素很多，包括：遺傳、種族、賀爾蒙、疾病、生育、和飲食。

乳癌具有家族性，白種人多於東方人，受卵巢動情激素的影響。月經來潮較早者、更年期較晚者、未婚、已婚未育、懷孕生育少、懷頭胎時年紀大、及不自己餵奶者，危險性均較大。

飲食方面，高脂肪、高蛋白質和高熱量的飲食與乳癌有關。在肥胖、高血壓、糖尿病等盛行的西方國家，乳癌發生率也高。在台灣也有報告指出，體重較重的婦女有較高的危險性，身高則沒有影響。

日本也屬乳癌低度死亡率的國家，肥胖的乳癌患者的五年生存率為56%，不胖的患者可高達80%。

一般社會經濟情況較佳、受過大學教育、收入高、多吃豐美食物的人，亦有較高的危險性。在台灣曾有報告指出：都市較鄉村有較高的乳癌發生率。

酒、啤酒的攝取亦與乳癌有正相關。

由這些危險因素看來，若從飲食著手，或可減少乳癌的發生。

若把台灣地區目前飲食狀況和營養建議量作一比較，可知平均的熱量攝取及脂肪占熱量的比例（20~30%），是相當理想的。但是由於近年來，經濟發展、工商繁榮，都市裡飲食過量，體重過重的人愈來愈多，再加上初經提早、懷孕晚、生育減少、餵母奶者日減，凡此種種乳癌的危險因子似有逐漸增強的趨勢。為未雨綢繆計，均衡的營養，適度的運動，保持正常體重，方為保健之道。

濁水溪中導水的竹（陳文郁）

