



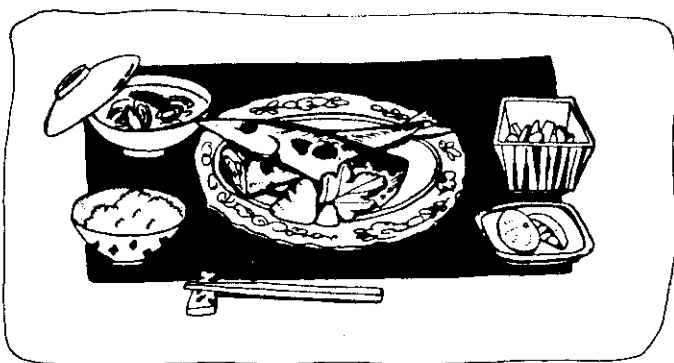
預防發生癌症，飲食營養應均衡

陳秀卿

癌症是當前台灣地區第一大死因，人人談癌色變，科學家亦一直致力於癌症的預防與治療的研究。截至目前，雖然癌的成因未完全明瞭，但已知與膳食營養很有關係，如何改善膳食營養以預防癌症，是大家所關心的問題。

研究證明癌症的預防與其他疾病相同，亦要靠身體的解毒與免疫能力。解毒需要酵素，免疫則靠淋巴球。酵素及淋巴球的製造則須充分的營養素。實驗室的實驗發現餵給老鼠吃含有奶油黃的飼料，如飼料中缺乏維生素 B₂，則經四、五月後老鼠的肝臟發生癌細胞；相反的，如飼料中有充足的維生素 B₂，則不發生肝癌。主要的理由是維生素 B₂供給肝臟產生一種輔酵素，這種輔酵素能把奶油黃分解為無毒性的物質，因而不發生肝癌；但缺乏維生素 B₂時，該輔酵素則無法形成因而致癌。雖然這是一項動物實驗，但對人類而言，亦可能有類似情形存在，值得我們參考。

國人長久以來缺乏維生素 B₂，而國人肝癌的罹患率亦很高，因而應積極改善膳食，如多喝牛奶或



吃胚芽米等。

美國的學者發現，在非洲地區文明病如心臟病、大腸癌等很少發生。但移民至美國的非裔人飲食習慣漸漸地與美國人相似，即食用較多精製的食品與動物性食品的增多等。因而使得移民至美國的非裔人罹患的疾病也漸與美國人相似。由此證明癌症的發生與膳食營養有密切關係。

黃麴毒素與肝癌的關係早經證實。黃麴毒素是由黴菌產生的，溫濕環境下的花生、玉米及稻米等很容易滋生黴菌。調查研究指出市面抽樣的花生醬有50%含黃麴毒素。

此外硝酸鹽及亞硝酸鹽與淋巴腺癌有關，吸菸與支氣管炎、肺氣腫及肺癌的關係早經證實，美國癌症預防的研究文獻指出：美國人的癌症均與吸菸有關。

1980年美國國家研究會的膳食營養與癌症特別委員會，曾綜合評估膳食營養與癌症的關係，並探討其預防措施，並作成以下的飲食建議，不但可減少癌症的發生，又符合均衡飲食的原則：

1. 飲食中含高量的脂肪可能與乳癌、直腸癌與前列腺癌的發生有關。飲食中所含脂肪較低者則與上述癌症的發生率相關程度較低。因

此建議脂肪——包括飽和脂肪酸與不飽和脂肪酸的攝取量應降至總熱量的30%以下，最好是降至25%。

2.每人每日飲食中應包含充分的水果與蔬菜及全穀類食物。水果特指含維生素C及胡蘿蔔素高者為宜，蔬菜以十字花科蔬菜為主，如結球白菜、芥菜、蘿蔔、芥蘭等。流行病調查顯示，常常攝取此等食物者，某些癌症的發生率較低（肺癌、喉頭癌及膀胱癌可能與維生素A缺乏有關，胃癌及食道癌可能與維生素C缺乏有關）。

3.日本、冰島與我國居民較常攝取醃製（包括泡菜）和煙製食品，因此較容易發生食道癌和胃癌。這是由於部分醃、煙製品在體內產生的化合物引起人體內細菌的突變（這已被證實會引起動物的癌症），因而可疑為是人類的致癌物。

4.在食物內所含的某些非營養

素成分——不論是自然存在的或是在生產期、加工時或貯存時因疏忽而引入的污染物，均有可能是致癌物。如黃麴毒素、單類中的肼（hydrazines）。因而該委員會建議應減少任何來源的致癌物的污染程度。對某些無法避免的污染物必須訂定安全容許量，同時食品添加物使用前必須評估其致癌性，以確保其食用安全性。

5.過量攝取酒精飲料，特別是同時抽煙時，可能增加罹患口腔、喉、食道和呼吸道等的癌症。酒同時對於健康會造成其他的危害，因此建議飲酒應適量為宜。

6.該委員會建議應進一步評估人類食物中的突變因子並予試驗其致癌性。比較審慎的作法是在不破壞食物的營養成分或導入其他有害的物質的原則下，降低或減少其濃度。

茶葉蛋

材料：雞蛋、紅茶、八角、塩
作法：

(1)首先把蛋壳洗淨，放入清水中煮開，改為小火煮5分鐘。（火太大蛋壳容易炸裂）

(2)煮熟的蛋壳敲碎，敲蛋時必須把蛋壳敲得疏密均勻，面面俱到，等茶葉蛋煮好，才會呈現「冰紋」，曲紋多姿，增加美感，促進食慾。若敲得太碎，可能味道太鹹，敲得不均，冰紋凌亂不太美觀，敲的片大又不入味

(3)把蛋、紅茶、八角、塩放入鍋中，滴水必須浸過雞蛋，用小火慢慢煮。

註：紅茶品質愈新鮮愈好，否則影響風味，切忌用碎茶葉末及沖泡過的茶葉（張振安）

甜度提高

養實 建機



果樹牌

徵求銷售商

提供
鎂元、鈣元、及特殊微量
要素之新奇土壤改良劑
(詳細說明書, 備索)



水溶粉

成份含有：
MgO、CaO
及特殊微量
要素

之提高、落果防止。

◎中和酸性土壤
土壤活性之促進。

◎作物抗病力
之增強。

◎蘋果、梨、葡萄、蓮霧、楊桃、芭拉、
柑桔、枇杷蔬果等芳味、酸甜度

立晟化工廠有限公司

榮譽出品

公司：台中市西區後龍街57-3號
電話：(04)2229055