

你的飲食模式 在壯大致癌因子？

文 / 康保

食物即良藥

現代醫學之父希波克拉提斯，在西元前460年即指出：「食物即良藥。」近年研究也發現，癌症成因的1/3與飲食有關，飲食與健康的關係由此可見。不過，飲食與健康的關係並非一蹴可幾，當然，任何時候開始注重飲食健康都不算為時已晚，但最好還是從小就養成良好習慣。

羅馬不是一天造成的，飲食與健康的關係是慢性的，長期累積的結果，許多致癌的食物或飲食模式都源自於兒童或青年期。致癌因素長期刺激，才會使細胞DNA（去氧核糖核酸）產生突變而致癌，癌症不可能發生在一夕之間。

食物中致癌的原因，包括食物攝取不均衡、高脂肪、低纖維食物攝取過多，攝取過多發霉的穀類、豆類、玉米等，食物中含有致癌物，人工添加物，如黴菌毒素或亞硝酸化合物，其他還包括煙燻的食物、環境污染物、過量的菸、酒類嗜好品等。

但是，人們也不用太過緊張，就此把某些食物列為拒絕往來戶。食物對人體的安全性受到許多因素影響，例如：食物攝

取的絕對量、食物在腸內的吸收方式，其他共食食物的性質以及服用者本身的解毒能力。舉例來說，煙燻食物可能致癌，但只要平時各項飲食均衡攝取，偶爾食之亦無妨。

可能致癌的食物自然應該少吃，能夠預防癌症的食物則多吃無妨。蔬菜中含有許多防癌因子，水果的效果也不差。根據美國癌症醫學會建議的防癌指南，應選擇植物來源為主要的食物，每天吃5份以上的蔬菜、水果，每餐要有蔬菜，並以水果當作點心。此外，每天還要攝取數次其他植物性食品，如麵包、穀類、穀製品、米飯、豆製品、每餐要有穀製品，並以全穀類代替精製品，以豆類代替肉類。

蔬菜、水果包含許多營養素，但科學家尚未確定究竟是那些物質可以預防癌症的發生，這些蔬果的防癌作用可能是許多成分一同作用的結果，所以，民衆攝取時不可偏廢，應多樣化攝取。每天最好攝取30種不同來源的食物，這其實不難，蔥、薑、蒜都可以單獨算是一種食物，再加上每餐不同的蔬菜、水果，一天的「業績」很容易達成。

