

# 防癌十步

**在**今日，科學家相信大部分癌症的發生與個人的生活方式及生活環境有關，例如你怎麼吃的、怎麼喝的、有沒有抽煙、工作及休閒場所環境如何，這些因素都和你容不容易得癌有關！

這事情好的一面，就是你可以靠自己的力量來減低致癌的機會，以下提供十種防癌之道：

1. 多吃甘藍類的蔬菜：研究顯示這類蔬菜（也就是十字花科者），對防止消化道及呼吸道癌症很有幫助，這類蔬菜包括綠色花椰菜、花椰菜、甘藍芽、捲心菜（如高麗菜、裙帶菜…）等等。

2. 多吃高纖維食品：可防結腸癌。此類食品包括全穀（即不去麩皮者）類、蔬菜及水果，如梨、桃、草莓、馬鈴薯、菠菜、番茄、麥、糙米、爆玉米花、全穀麵包等等。

3. 多食含維他命A的食品：對防止食道癌、喉癌、肺癌有幫助。食物中含β-carotene（β-胡蘿蔔素）者都屬於之。如胡蘿蔔、桃、南瓜、綠色花椰菜等，但維他命藥丸沒有效。

4. 多食含維他命C的食品：對防止食道癌和胃癌有效，很多新鮮的蔬果都含維他命C，如柑橘、柳丁、葡萄柚、草

莓、芭樂、綠色或紅色的青椒、綠色花椰菜、番茄等。

5. 控制體重：過度肥胖與子宮癌、胆囊癌、乳癌和結腸癌有關，運動及控制飲食有助於減輕體重，步行是一種很理想的運動方式，適合大部分人從事。

6. 少吃脂肪性食物：高脂肪性食物易引起乳癌及結腸癌，可改吃瘦肉、魚肉、去皮雞肉、低脂牛奶以代替之。糕餅糖果宜避免。

7. 禁鹽醃、煙燻、硝醃製品：常吃醃漬物、燻肉、香腸、火腿的人，易得鼻咽癌、食道癌。這類食品宜少吃。

8. 禁烟：抽煙是最易引起肺癌及30%其他癌症的主因，

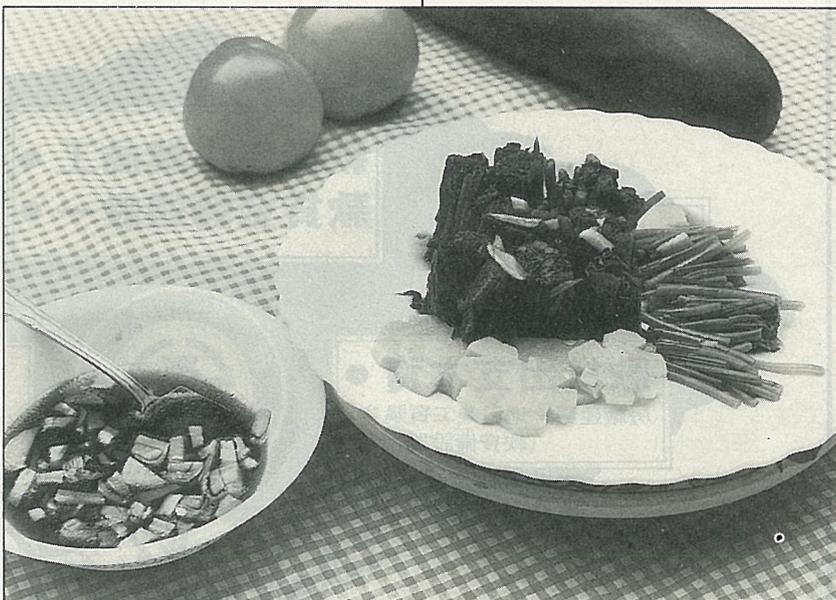
如口腔癌、喉癌都和抽煙或咀嚼煙草有關。吸二手煙亦有同樣的危險性。

9. 戒酒：酒喝太多和引起肝癌有很大的關係，另外也易引起口腔癌、喉癌、食道癌。

10. 避免曝曬過度：晒太多太陽，易引起皮膚癌。避免在陽光最強的早上10點到下午3點，在室外曝曬過久。可著長袖或戴帽保護皮膚減少日晒。

另外照射X光（例如身體檢查），服用雌性激素或工作場所中有危害身體的化學毒素，長期接觸也易引起癌症。

以上所提的幾個方法，都是自己可以控制的生活習慣，儘量遵守，將可大量減低罹患癌症的機率，請莫等閒視之。



多吃高纖食品預防結腸癌（阿郎／攝）