

多吃蔬菜防癌

不愛吃蔬菜的人有增加的趨勢。可能吃慣了加工程度高的調理食品，而不習慣新鮮、直接風味的蔬菜吧。也可能吃多柔軟的調理食品，對於纖維多的蔬菜就不合口味了。不喜歡蔬菜與癌症中的肺癌、大腸癌等的發生有密切關係。統計指出，不喜歡吃蔬菜的人，很容易罹患這種癌症。

吃有色蔬菜

不喜歡有色蔬菜的人，肺癌的罹患率很高。有色蔬菜指的是綠色深的葉菜類，以及像胡蘿蔔或南瓜等帶有橘色肉質的蔬菜，其所含的胡蘿蔔素在身體內會轉變為維生素A的成分。但番茄或黃瓜雖然顏色深，不算為有色蔬菜，因此這類蔬菜的胡蘿蔔素含量少。

在水果方面，胡蘿蔔素含量高的有木瓜、芒果、柿子、芭樂、西瓜（紅肉）、枇杷、洋香瓜、李子（紅肉）、桑椹（黑熟）等。

如眾所熟知，肺癌與香菸有關係。據日本國立癌中心平山雄先生的疫學調查結果，不容易罹患肺癌的人是每天都吃有色蔬菜，而且不抽香菸的人。

如果將這群人的肺癌發生率算做1，不太吃有色蔬菜，另一方面又抽香菸的人，其患肺癌而死亡的比率却高至5.6倍。又雖然不抽香菸，完全不吃有色蔬菜，或吃了但不是常吃者，其罹患

肺癌死亡率比常吃有色蔬菜的禁菸者，高出2.3倍。如此說來，討厭蔬菜，尤其是不喜歡有色蔬菜的人，就不能安心下來了。

維生素A

那麼有色蔬菜與肺癌有什麼關係呢，維生素A似為關鍵因子。維生素A具有保護粘膜，又有促進粘膜再生能力的效果。

如果缺少維生素A，受傷粘膜的修復不能順利進行，粘膜會經常發炎，這種反覆發生的刺激，直接與癌症有關連。如果再抽香菸，肺的粘膜會再受傷，所以更提高肺癌的罹患率。

我們也明白，缺乏維生素A，會使食道癌增加。據老鼠的實驗，如果長期維持維生素A不足的狀態，容易在前胃產生癌。老鼠的前胃相當於人類的食道。

有人以為維生素A的補給源是鰻魚或肝臟，其實在台灣，有色蔬菜是維生素A的最大攝取源。當然有沒有吃有色蔬菜是關鍵所在。雖然維生素A含量高，我們不太可能常常多量食用鰻魚或肝臟，所以含有量高，不一定就是很好的補給源。

如此，最近我們漸漸明了，癌症與飲食生活有密切的關係。除了上述肺癌與食道癌以外，其他癌症也與飲食生活關係密切。

遠離大腸癌

大腸癌的增加與脂肪，尤其是動物性脂肪攝取量的增加有關，原因是含有脂肪的糞便滯留於腸道。要防止這種毛病，還是多吃蔬菜。

維生素C有防止像亞硝基胺類(nitrosoamines)的發癌物質在腸內等消化器官內生成的作用。多吃含有維生素C的蔬菜，也有使癌症發生率減少的趨勢。

維生素C在水果中的含量較高，且水果都生吃，不必加熱烹調，所以是很好的供給源，不過請不要忽略馬鈴薯、甘薯類含有多量維生素C，且其經過加熱烹飪後，所含維生素C還可以殘留相當多的量。

維生素C含量多的水果有草莓、巴樂、李子(紅肉)、香蕉、柑桔類、龍眼、荔枝、柿子、木瓜、香瓜、桑椹等。



多吃蔬果遠離癌症(阿郎 攝)

可能體重

給減肥者信心

阿根廷的A.CORMILLOT
研究發展出一套公式，
非常詳盡的計算出
肥胖者在減重後，
比較容易達到並且能夠
長期保持的體重
稱為“可能體重”。

文/徐舜君

對於肥胖者而言，要維持理想體重(由公式算出或由衛生署公布的理想體重)，並不是件很容易的事。

阿根廷的A. Cormillot研究發展出一套公式，非常詳盡的計算出肥胖者在減重後，比較容易達到並且能夠長期保持的體重，稱為“可能體重”。

這套公式將原有的理想體重加以延展，加入年齡、發胖時間及最大超重數等三項因素一併考慮，公式如下：

$$\begin{aligned} \text{可能體重(kg)} = & \\ & \text{理想體重(kg)} + 0.1 (\text{年齡} \\ & - 20) \\ & + 0.1 (\text{肥胖} \\ & \text{年數}) \\ & + 0.1 (\text{最大} \\ & \text{超重數kg}) \end{aligned}$$

這項公式的衍出，是由126位團體領導人，年齡在20~60歲的女性，她們在減輕體重1~10年間所保持的體重。

一般人在減輕體重時，總會先將目標設定在“理想體重”上，但經過一段時間後，體

重又會稍為回升。這種回升的現象，發生在年齡愈大，發胖時間愈久，以及超重愈多的個案中，尤其普遍。

基於此一事實，我們不妨將減重的目標，直接設定在比較真實的理想體重上，即“可能體重”，這樣將會減少減重時，不易達到目標，或減重後體重回升所帶來的挫折感。

(資料來源：第六屆國際肥胖研討會，日本神戶，1990年10月。)