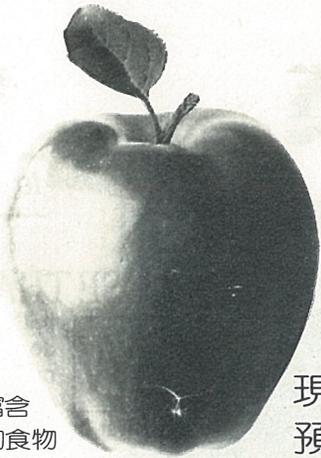


防癌問題知多少



每日食用富含
維生素C的食物

來隆祚

依目前的醫學水準來說，只要能充分發揮現代醫學知識和技術，消除誤解，癌症是可以預防的。

癌症是人類的大敵，不僅在我國，也是許多先進國家共同困擾的問題。目前，癌症已高居台灣地區十大死亡原因之首，究其原因，多為大家對癌症認識不足，未能建立預防檢查的觀念，而造成這樣大的損失。

但依目前的醫學水準來說，只要能充分發揮現代醫學知識和技術，消除誤解，癌症是可以預防的。

下列建議，是以近代學者致力於癌症研究的發現為基礎，告訴你如何幫助你和你的家人，認識癌症，進而做好防癌的工作：

如果你已太胖，請設法減胖

由美國癌症協會所作有關肥胖與乳腺癌、子宮頸癌、子宮內膜癌、子宮癌、卵巢癌、結腸癌、直腸癌、攝護腺癌等連帶關係的研究，為時長達12年，結果發現，越是肥胖者，其罹患癌症的危險度越高。

如果不胖

熱量之攝取只要夠消耗
即足以維持你的理想體重

在實驗室中，給同樣暴露於含致癌物環境中的動物，餵以不同量的食物，結果餵食較少的動物的壽命，要比過度餵食的動物長；由此可知，限制飲食，可以抑制很多種癌症的生長。

基於此一原理，有些研究人員相信，一種含有足夠營養而適度限制熱量的飲食，可延長人類的壽命，或減緩腫瘤的生長速度。

每日飲食中的脂肪攝取量， 以減至總熱量的30%為宜

美國國家癌症協會，主管癌症的預防和控制部門的彼德·格林華爾醫生指出，當一個國家飲食中的脂肪增多時，其癌症的比例必然升高。為了減低你的危險因子，採用瘦肉、魚、去皮的家禽、新鮮蔬菜和水果最相宜。

增加纖維質的攝取

纖維質，是植物體內的骨架支柱，不受消化酵素之作用，存留在腸道內，形成飲食實體之主要物質，可推動已消化的食物前進，並刺激腸蠕動，有助於有害物質快速排出體外。

有15個以上的獨立研究顯示，高纖維食物可以保護人體遠離結腸癌。大部份美國人每天從飲食中所獲得的纖維質，只有10~15公克而已。美國國家癌症協會的建議量，則為20~35公克，若代換成食物，則相當於每日攝取5~6份富含纖維質的食物，如全麥麵包和糙米、新鮮蔬菜和水果等。

每日至少要食用一份含有植 酸的纖維質食物

植酸是來自麥麩、棗子、核果和豆莢類的物質。根據明尼蘇達大學的科學家最近發現，丹麥人飲食中的纖維質，主要來自水果、蔬菜和澱粉類食物——都缺乏植酸。而芬蘭人的食物中，則含有20%至40%的植酸，此一差異，使丹麥人的結腸癌罹患率比芬蘭人高出許多。

，因此，全穀類、豆類的保健功用，越來越受到重視。

每天飲用2~4杯低脂牛奶

加州大學的研究人員，花了20年時間，調查了2千位中年男性，發現平均每天喝2杯半牛奶的男性，得結腸癌和直腸癌的，只有1.4%，但是不喝牛奶者的罹患率，則高達3.9%。

究其原因，專家認為，牛奶中的鈣質能使腸道中的致癌物轉變成無害物質。而維生素D又可以幫助鈣質的吸收，所以，人人都要多喝牛奶。

如果你不能喝牛奶，請另行補充鈣質

在紐約的一家癌症中心裡，科學家發現了鈣質的另一項功能。他們給10位結腸息肉病患，每日服用1250毫克的鈣質，結果發現，額外的鈣質可以減少結腸裡層細胞的改變，因此有可能降低癌細胞的發展。

每週食用2至3次魚類

脂肪多的魚，特別是鮭魚、鯖魚、沙丁魚和其他富含 $\Omega-3$ 脂肪酸的魚類，不僅可以減少心臟病的發生，也可防止部份癌症的發生。

在許多動物實驗中，魚油中的 $\Omega-3$ 脂肪酸可以抑制結腸、肺、乳房、胰臟和攝護腺瘤的發展。而近代的研究也指出，缺少魚的飲食易使男性罹患攝護腺癌。

常食用十字花科蔬菜

每週食用數次十字花科蔬菜

花菜、青花菜、抱子甘藍、甘藍（高麗菜）及芥菜類的其他菜中，含有一種化學物質，可以活化小腸中的酵素，摧毀致癌物，防止結腸癌的發生。

每天食用富維生素A的食物

β胡蘿蔔素是維生素A的先質，存在於胡蘿蔔、杏子、番薯、木瓜等黃橙色蔬菜和水果中。由於它同是維生素A和抗氧化劑的來源，所以具有抗氧化及防癌的功能。

每日食用富含維生素C的食物

像β胡蘿蔔素一樣，維生素C也是一種抗氧化劑，可以遏阻致癌物的形成。如以亞硝酸鹽防腐過程中（腊肉、香腸、培根、火腿、熱狗）易引發亞硝酸胺的形成，而維生素C可在體內抑制上述致癌物的作用。

多多食用含有維生素E的食物

在實驗室裡，維生素E是另外一種抗氧化劑，可使暴露在嚴重致癌物質下的老鼠，發生結腸癌的比率減少。因此，科學家正在試驗，利用維生素E，看看是否能夠阻止人體結腸息肉轉變為癌症。

維生素E的最佳來源是植物油和全穀類，如果你不經常食用這些食物，癌症專家建議你，每日服用400國際單位的維生素E補充劑。

飲食中應包括富含硒的食物

這種稀有元素存在海產、肝臟、腎臟和生長於富含硒的土壤中的穀類，也是一種抗氧化劑，可以幫助防止乳癌、肺癌、結腸癌的發生，尤其是和含有維生素E的食物同時食用時，效果更佳。不過，如果超量會有中毒的危險，所以不要隨意服用補充劑。

攝取足夠的葉酸

葉酸是維生素B的一種，具有防止細胞染色體損毀的功能。葉酸也可以防



→ 止支氣管癌症的前期變化。

葉酸的最佳來源是肝臟、腰子、深綠色蔬果、麥胚芽和乾豌豆等，如果飲食中不常採用上述食物，可適量服用補充劑。

多吃黃豆和青豆

黃豆和青豆除了是很好的纖維質來源外，特別含有一種自然的化學物質，稱為“蛋白酶抑制劑”，這些化學物質可以防止健康細胞受到傷害。

減少甜食

英國不列斯妥皇家醫院的科學家們，以50位結腸癌症病人和50位健康者的飲食內容作比較，發現癌症病人所攝取的碳水化合物中，有21%是精製糖，而從蛋糕和糖果中所攝取到的飽和脂肪（如奶油），也占總熱量的14%。因此，甜食實不宜多食。

不吃久煮的肉

根據加州勞倫斯利物摩爾國家研究室的報告，全熟的漢堡碎牛肉，至少含有6種導致有機體突變的物質，可能改變細胞的遺傳藍圖，增加致癌危機。至於這些因長時間高溫煮肉所產生的有害化合物的量，會隨著加溫時間的延長而增多，且所有形態的肉品都一樣，所以凡肉類均不宜久煮。

少吃烤肉

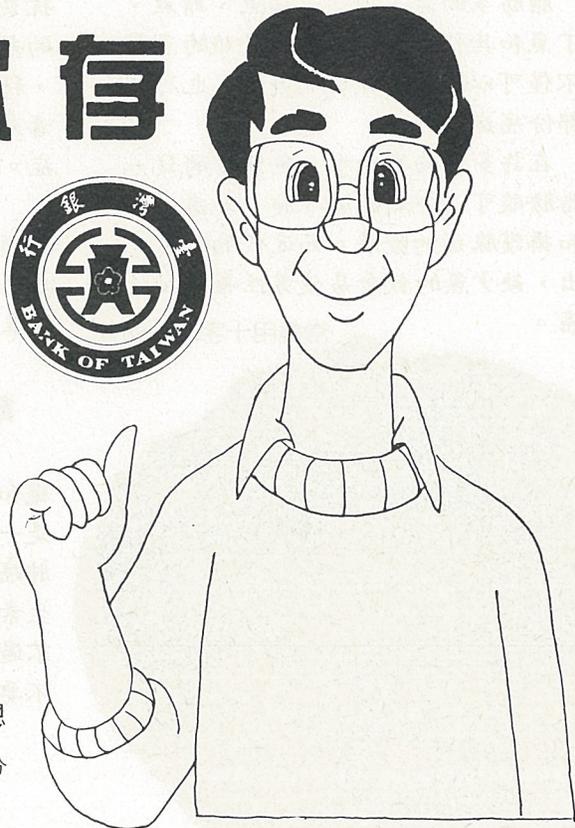
因為食物經過薰燒或炭烤後，會產生致癌物質，所以不要採直接用火燒烤的方法，宜將食物置鍋中，間接煮熟且避免燒焦，以策安全。

適度食用油炸食物

油炸的肉食和魚類，也會產生危險的突變物質，所以要少吃。可多選烘焙、蒸、水煮、紅燒和微波爐等安全的烹調方法。

存款到臺銀

安全可靠 高利率



號〇二一段一路南慶重市北台：址地
八八三七四一三·七七三七四一三：話電 行總
馬金澎台佈遍構機支分

少吃醃漬和高度加工食品

火腿、香腸等加工品在製作過程中，可能衍生多種致癌物，因此，醃肉、醃魚等食品不宜密集食用。而癌症專家則建議消費者，即使偶爾食用，也要搭配大量抗癌食物（如花菜等）一起食用。

限量喝酒

由丹麥、日本、非洲、法國的研究，發現過度喝酒（包括啤酒在內），與食道癌的發生有關。而喝酒又抽煙者，較只喝酒不抽煙（或不喝酒只抽煙）者易患口腔癌，因此酒是穿腸毒藥，要儘量少喝。

要經常運動

根據史坦福大學的醫師表示，一個男性每週由運動所燃燒的热量低於 500 卡（相當於慢跑 2~3 哩），其因癌症引起的死亡率，要比運動多的男性高得多。

而哈佛公共衛生學校的研究員則發現，在大學曾是運動員的女性，比她們那些文靜的同學較少罹患乳癌或生殖器官癌。

如果你已過了更年期，請注意你的體重

女性荷爾蒙有二類，一為雌激素，另一類為黃體激素。後者的作用是對抗雌激素的。停經後的女性，卵巢已停止製造黃體激素，但是卵巢的其他細胞以及腎上腺細胞仍然會分泌少量的雌激素前驅物，然後再由皮下脂肪等轉變成一種雌激素。因此，更年期時或其後肥胖的婦女，因為脂肪組織較多，製造出來的雌激素也較多，易使子宮內膜增生，而造成不正常的出血，甚至產生子宮內膜細胞不正常的變化。

所以，更年期後的婦女要防止發胖，以免脂肪細胞改變了雌激素的代謝，和助長生殖器官和乳房腫瘤的發生。

資料來源：Family Circle ■



增加纖維質的攝取
遠離結腸癌

中國化學會

通力合作 堂堂推出 第一份中文編印

科學月刊社

元素週期表

正式與您相見

* 規格：採 A4 及 B4（一般影印紙為準）兩種

* 二百磅卡紙彩色精印外加護頁以防水浸

* 反面加印元素性質，內容詳實

定價：A4 型每張 50 元 五張以上每張 40 元

B4 型每張 70 元 五張以上每張 60 元

請利用郵政劃撥 0018482-3 號科學月刊社帳戶訂購