

精白米與胃癌

邱健人

東方人常吃精白米，由於完全捨去含營養豐富的胚芽之米糠，吃到的只是大量的醣類。身體為了消耗大量醣類，同時需要消耗維生素B₁，常造成維生素B₁不足，消化系統會引起變化，久之，胃部容易病變，這時如果正好吃進大量致癌物質，胃癌就會引發。



患肝癌最多；而日本則以罹患胃癌佔第一位。

日本人罹患胃癌特別多，很多人都認為與東方特殊飲食習慣有關。因為東方人都以精白米為主食。而且常以發酵食品，像味噌、豆腐乳等以微菌發酵的食品，以及醃漬食品、鹹魚等魚加工品佐餐。更盛行吃燒烤或油炸的食物。

這些食物看起來都含致癌物質。像微菌發酵食物，很容易帶有黃麴毒的致癌物質。而鹹魚或魚干，則容易含有過氧化脂質的致癌物質。至於燒烤的食物，特別是燒焦的食物，構成魚或肉的蛋白質的色胺酸，常被分解成色P₁及色P₂的致癌物質。另外，麩胺酸也被分解成

世 界各國，不但風土氣候不同。飲食習慣差異也很大。因此罹患癌症的情形，各國都不相同。美國以罹患肺癌及大腸癌居第一位；中國大陸則以罹患食道癌居首；東南各國則以罹

代售新書

都市婦女冷凍食品消費行為之研究

黃韶顏編著 (平)200元 (精)300元

時髦的產品 需要創新的指引

這本書正是 推廣冷凍食品的銷售指標

使您了解市場消費者對於冷凍食品的認知態度及購買情形



豐年社

台北市溫州街14號
電話：(02)3628148

每次郵購另加掛號郵資45元
郵政劃撥0005930-0豐年社

麩P₁及麩P₂的致癌物質。

粗看起來，胃癌好像都與這些致癌物質有關。但很多人都持反對的看法。

傳統食品的發酵食品，不管日本人喜歡吃的味噌、納豆；或國人喜歡吃的豆豉、豆腐乳等，不但營養含量很高，而且也是最好的健胃、整腸食品。因此，不會致癌，反而有預防胃癌，而且治癒胃癌的作用。

醃漬食品或鹹魚，不但把醃漬物的營養濃縮，而且使用的鹽，都是未精製的鹽，含有豐富各種礦物質，不但可活化身體的組織細胞，更可提高身體的抵抗及胃的消化，所以也很不可能導致胃癌。這也是東方人，三餐只需要醬菜、鹹魚佐餐，即可生活下去的秘密。

至於用來燒烤的魚、魚干，通常連頭、內臟及骨一起吃。不但可獲得大量的礦物質，也可獲得蛋白質等其他營養物質，對胃而言，是非常有益的食物。

既然東方的特殊傳統食品，不是胃癌的致癌食品。東方人的飲食習慣，只剩下常吃的精白米，與其他民族不同。吃精白米，由於完全捨去含營養豐富的胚芽及米糠，吃到的只是大量的醣類。

身體為了消耗大量醣類，同時需要消耗維生素B₁，常造成維生素B₁缺乏，而導致腳氣。這在古時就得到印証。

現代的人，雖然吃白米飯，不致於罹患腳氣病。但是，很多人常覺容易疲倦，沒有幹勁、焦躁，這都是維生素B₁不足所引起的現象。

現在知道，維生素B₁不足，對消化系統會引起很多變化。不但胃和腸壁肌肉，蠕動變慢。分泌的消化酵素及胃酸也會減少，以致食物不能完全消化或吸收。久而久之，胃部就容易發生病變。這時如果正好吃進大量的致癌物質，胃癌就會引發，而變得不可收拾。

所以東方人會罹患胃癌，起因常吃或多吃精白米飯，導致體內維生素B₁的不足，而嚴重影響胃部機能。加上致癌物質的滿天飛如亞硝酸胺、咖啡因等，在此情形下，很容易罹胃癌。 ■

膽固醇氧化物 是否有害尚無定論

引 發心臟病的首號敵手——膽固醇，是一條化學的“變色龍”，在高溫時如遇到空氣，如油炸或某些加工過程中，小部分膽固醇就會轉變為“膽固醇氧化物”，變化很複雜。

就目前所知，共有80種不同的膽固醇氧化物存在，較常見的僅10~15種。動物實驗報告指出，其中兩種可能出現的膽固醇氧化物，即 α -環氧衍生物與 β -環氧衍生物有致癌性。

1988年8月，美國農部食品安全單位，完成一項為期5年的研究報告，可據以預測在食品中會產生何種膽固醇氧化物。

此項研究中，有機化學家Gerhard Maerker把純膽固醇放入水中，在水溫80°C時打入空氣，讓膽固醇接觸空氣，結果形成許多膽固醇氧化物。

Maerker表示，在此實驗中可發現那些化合物先出現，那些化合物較緩出現。通常Hydroperoxides最先出現，後隨又消失，形成包括“環氧衍生物”在內的其他化合物。所以為阻止膽固醇氧化，必須了解更多有關膽固醇氧化的形態與過程。

研究資料對食品加工業者很有用。例如生產乾酪業者，原本利用過氧化物去殺死乾酪中的細菌。有此資料後，可能會改用其他方法滅菌，以避免產品中有氧化物存在。

Maerker等人着手研究，傳聞中的“致癌性環氧衍生物”，食入人體後之作用。實驗時先合成胃液，將胃液與“環氧衍生物”一起放入三角瓶內，每幾分鐘取樣一次。結果發現，環氧衍生物並不如我們所想像的那麼可怕，它無法在酸性的胃中生存，胃酸會將其斷裂分解成一種無致癌性的氧化物——Triol。

(葉似芝譯自Agricultural Research, July 1989) ■