

常吃深色蔬果，減少致癌危機。



抗癌飲食如何選擇

來隆祚

過去數十年來，有關癌症和飲食的關係，總離不開食品添加物、農藥殘留量和其他污染物等因素，但最近幾年，研究者已把重點轉向人們所攝取的食物種類和總量有關的問題。

今天，最熱門的癌症新聞出在廚房裡，許多證據顯示，你所吃的食物，你不吃的食物和你準備食物的過程——都會影響癌症因子的發展，因此，專家們提出了許多建議，指導你如何製備抗癌飲食，以維健康。

過去數十年來，有關癌症和飲食的關係，總離不開食品添加物、農藥殘留量和其他污染物等因素，但最近幾年則有了不同的看法，研究者已把重點轉向人們所攝取的食物種類和總量有關的問題了，以下即美國國家科學院研究委員會的建議：

△多吃蔬菜和水果，尤其是含有豐富維生素A、C的蔬菜和甘藍類蔬菜，包括甘藍（高麗菜）、花菜、青花菜、孢子甘藍等。

△多吃全穀類。

△少吃或不吃醃漬、煙燻食物。

△少吃高脂肪的肉類和乳品。

△少喝酒。

△飲食勿過飽，熱量攝取宜低。

△蛋白質攝取不可過量，尤其是動物性蛋白質。

△多吃高纖維食物。

上述飲食計畫，是經過審慎的動物試驗、實驗室研究和各種癌症病人及健康者的飲食習慣比較所得的證據，可謂抗癌研究上的一大突破。下面就是研究人員為減少致癌危機所作飲食調節的詳細說明。

多攝取富含胡蘿蔔素的食物

胡蘿蔔素是維生素A的先質，存在於植物中，當人體有需要時，胡蘿蔔素可以在體內轉變為維生素A。人們如能多攝取富含胡蘿蔔素的食物，即可減少肺癌、膀胱癌和喉癌的發生。

胡蘿蔔素的最佳來源為橙色、深黃色、深綠色或紅色的蔬菜和水果，如：胡蘿蔔、甘藍、菠菜、芥藍菜、南瓜、番薯、蘆筍、木瓜、芒果、杏子、桃子、番茄、棗子、乾梅子、油桃和西瓜等。至於胡蘿蔔素補充劑的服用，委員會的專家認為，沒有可信的證據足以證明與食物有相同的防癌效果。

增加維生素C的攝食

由實驗室研究發現，維生素C可抑制某些化學致癌物的形成和阻止它們對細胞的破壞。多吃富含維生素C的食物，有防癌的功效，尤其是胃癌和食道癌的防止。富含維生素C的食物有柑橘類（柳橙、葡萄柚、檸檬）、番石榴、深綠色蔬菜和紅色水果如草莓、西瓜，以及其他的蔬果如鳳梨、青椒、高麗菜、番薯葉等。

常吃甘藍類蔬菜

甘藍菜即包心菜，我國因係由韓國引入，故國人多稱其為高麗菜。此類菜中含有抗癌物質，無論生熟，經常食用，可減輕大腸及直腸癌的危機。甘藍類蔬菜包括高麗菜、花椰菜、芥藍菜和孢子甘藍等。

食物性纖維不可忽略

所謂食物性纖維，是泛指所有在人類消化道內不受消化酵素分解，而具有類似醣類構造的一切物質。因此，除了可以看得見的一絲絲，一條條的纖維素以外，像香蕉、胡蘿蔔、馬鈴薯、豆類等都含有不受消化的物質，都可以變為糞便的主要材料，幫助致癌物質迅速排泄。

專家建議每日攝取20~40公克纖維，可防止腸癌的發生。因此，無論那一種新鮮蔬菜、水果都可以安排在每天的菜單裡，儘量多吃，主食以選擇全穀類為宜，因米糠和麥麩中也含有大量食物性纖維。

少吃醃漬煙燻食品

高脂肪的飲食，使美國人深為數種

癌症（特別是腸癌、乳癌、子宮內膜癌、前列腺癌）和心臟病的高發生率所苦。多項動物實驗的結果，顯示動物飲食中的脂肪含量增加，其致癌危機也隨著升高。其中甚至連對心臟無害的多元不飽和脂肪也被懷疑到。

因此，美國國立科學院的研究委員會建議，脂肪攝取量以25%為宜——包括一切肉類、乳品和調理用的植物油在內。典型的美國飲食，脂肪含量高達總熱量的40%，為了達到低脂飲食的目的，食物的選擇以瘦肉、去皮家禽、低脂乳品為宜，凡油炸食物、核果、黃油、蛋黃醬等均限食。

另外一種減低油脂的方法，是以低油植物蛋白質代替動物蛋白，其中以乾豆類為最佳代用品，如乾豌豆、扁豆、刀豆、黃豆及其製品如豆腐、豆干等。由於美國人所攝取的蛋白質質量為實際需要量的2~4倍，而動物實驗中發現，高熱量、高蛋白的飲食有助長癌症危機的趨勢，因此，如能減少蛋白質的攝取，油脂同時自然減少，真是兩全其美的事。

常吃醃漬和煙燻食物的人，其胃癌和食道癌的罹患率高於常人，究其原因，乃該類食品在加工過程中，引入了強烈的致癌物——亞硝胺所致，所以，研究委員會一致建議大眾少吃醃肉、燻魚、火腿、醬菜和鹽漬食品。

飲酒勿過量

超量飲酒，易導致口腔癌、咽喉癌、呼吸道癌、結腸癌和直腸癌的發生。酗酒又抽煙者，其致癌機率更高，因此，委員會對癮君子的忠告是：喝酒不可過量，每日只喝1~2次（每次飲酒量，不超過烈酒1½兩，或一般酒4兩，或啤酒12兩）為宜。

雖然美國國家科學院強調，上述飲食計畫並不保證一定能抗癌，且事實上根本沒有理想的防癌飲食的存在，但是每一項忠告對防止心臟病、體重過重、高血壓、糖尿病和其他慢性病也都有效，所以很值得吾人採行。總之，抗癌的飲食也是能維持人體全面健康的飲食。■