

蔬果 579 · 防癌輕鬆作

—談防癌飲食

文圖 | 劉晟昊醫師



癌症高居台灣十大死因榜首長達 12 年，占我國死亡人數將近 1/4 左右，且有逐年上升趨勢。美國癌症學會防癌飲食指導，指出飲食及生活習慣是僅次於吸煙的致癌因子，而癌症疾病中，口咽癌，食道癌，胃癌，乳癌，大腸直腸癌，胰臟癌，膽囊癌，前列腺癌都和飲食習慣有相當大的關係。因此如何降低日常生活飲食中的致癌物質，並藉由健康食品增加身體自我保護功能，已成為現代人重要的飲食課題。

肥胖不但會造成慢性病，也與多種癌症有關，如乳癌、大腸直腸癌等。日常飲食應多樣且均衡食用六大類食物，一般來說，健康的成人 1 天需五穀類每餐 1 - 2 碗，每天牛奶 1 - 2 杯，蛋、魚、肉、豆 四份，青菜 3 碟，水果 2 個，油 2 - 3 湯匙。加上持續且固定的運動控制體重，就可以減少各種癌症的發生。

攝取高纖食物

高纖維飲食已證實可預防大腸癌及直腸癌。近年來，防癌基金會「蔬果 579，防癌輕鬆作」的口號，是好記又實用的參考。

蔬果方面，建議兒童 1 天至少要吃攝取 3 份蔬菜 2 份水果；少女及成年女性，每天攝取 4 份蔬菜及 3 份水果；而青少年及成年男性，則每天應攝取 5 份蔬菜及 4 份水果。新鮮蔬果富含各種

作者：劉晟昊醫師（上圖）
 經歷：佛教大林慈濟綜合醫院家醫科醫師
 學歷：長庚大學醫學系、陽明大學公共衛生研究所碩士班
 專長：預防醫學、社區醫學、衛教諮詢、健康管理

防癌成份，如維他命、礦物質、胡蘿蔔素與天然抗氧化物質，最重要的是含豐富的纖維質。纖維質好處在於能增加糞便量，刺激腸胃蠕動，減少糞便停留時間，促進致癌物質的排出及腸道有益菌的生長。

常見的高纖維食物除了蔬菜及水果，還有全穀及乾豆類食品。在選擇上儘量少吃精製麵粉及白米，多吃糙米及五穀雜糧。五穀雜糧類更有降低油脂及膽固醇。

多攝取含保護作用的食物

有些食物可減低致癌物傷害細胞，降低癌症發生率，常見的包括維生素 A、C、E 以及硒、花青素、多酚類等。

(一) 維他命 A 或胡蘿蔔素豐富的食物：如深綠色、深黃色，及紅色蔬果（如蕃茄、木瓜、胡蘿蔔）可防止食道癌、胃癌、鼻咽癌、肺皮膚等上皮細胞癌的發生。

(二) 維他命 C 豐富之食物：如番石榴、柑橘類、木瓜、新鮮綠葉蔬菜。可阻

止亞硝酸鹽與胺類結合成致癌物，減少胃癌及食道癌發生。

(三) 維生素 E 食物：綠色葉菜、麥胚芽、全穀類、蛋、肝、肉類。能防止脂肪氧化

(四) 硫和硒的蔬菜（大蒜和洋蔥）則能幫助人體防止致癌物質形成，減少食道、胃、直腸癌的發生。

(五) 綠茶中的兒茶多酚具有抗氧化作用，能增加免疫力。

(六) 十字花科蔬菜如：青花菜、花椰菜、包心菜、甘藍 等含有能促進肝臟代謝致癌的物質。

(七) 紫紅色食物含有花青素，富含強抗氧化力，如紅蘋果、葡萄、草莓及紅酒。

從以上說明看來，要吃得東西似乎不少，您是不是已經眼花撩亂？簡單說，把握多樣性原則，蔬菜水果多選各種不同顏色搭配，才能達到最好的保護作用。



避免高脂飲食

高脂肪飲食與多種癌症相關，如大腸直腸癌、乳癌、子宮癌、攝護腺癌和膽囊癌等。避免高脂肪食物攝取，例如肥肉、油炸食物。除了少吃油之外，還要正確用油，例如避免高溫油炸或油脂反覆多次使用，煮菜時應避免吸入過多油煙。油的種類選擇上，最好有 2/3 是單元飽和脂肪如橄欖油、花生油等。

另外吃了過多的肉類、動物性蛋白會增加罹患大腸癌機會，攝取過量也會增加淋巴癌死亡率。可以考慮深海魚，如鮭魚、鮪魚，其中含 ω-3 脂肪酸可以降低大腸癌發生率。

少吃加工食品

大部分的醃漬、加工、罐頭類食物，如香腸、火腿等，因保存及口味關係，製造過程中均添加大量的鹽、油脂、糖等，並含有防腐劑、保鮮劑、亞硝酸鹽類，過量的亞硝酸鹽在消化道則會產生具有致癌性的亞硝基，大量攝取則會增加胃癌、食道癌等發生機率。發霉食物易產生對人體有害的毒素，尤其是會造成肝癌的黃麴毒素，易發生在保存不好的花生、豆類、玉米及麥等穀物中。要避免黃麴毒素污染，可採用真空包裝或冷藏食物，選購時，更要注意食物的保存方法及有效期限。

飲食習慣正常

避免太燙或較刺激性的食物，因為過燙的食物會灼傷食道內壁，易導致食道癌。而有吃宵夜習慣或者常常過飽飲食的人，容易有肥胖或胃酸逆流的現象，也是容易產生消化道的癌症。另一方面，除了抽煙、喝酒及檳榔容易致癌外，蔬果殘留農藥及不當的包裝及食具化學品也需特別注意。

正確烹調方式

如直接把肉放在碳火上燒烤、煙燻，或高溫長時間的油炸都會造成致癌物質生成。簡單的烹煮方式如：清蒸、燉滷、及水煮，不但可以減少致癌物產生，更可以保留食物中的養分不至於流失，至於調味，少油，少鹽，少糖，都可以增加人體保護力。

說穿了，癌症飲食就是「均衡簡單新鮮，少油高纖，少肉多蔬果」而已。癌症的形成，通常是長期暴露於致癌因子下，經過數年至數十年間的變化才會造成，除了改變飲食習慣、規律的生活與運動、降低壓力、保持良好心情，都可以減少癌症發生。 

