

脂肪與癌症

慎選飲食，多運動，將帶你走向健康快樂的康莊大道。

吃動物脂肪（特別是不活動的人），容易罹患大腸直腸癌，此症係美國癌症的第二大死亡原因。

醫生發現，住在美國吃典型美式飲食的中國人——飲食中的脂肪占總熱量的35%，得大腸直腸癌的機會為住在上海的中國人的4~7倍。而後者所吃之脂肪量僅占總熱量的20%。

其中尤以吃動物性飽和脂肪又少運動的華裔美人特別容易得此病。據統計，在所有華裔美人

的大腸直腸癌患者中，有60%男性和40%女性屬於每天吃10公克飽和脂肪（90卡）又不運動者。那些食物含有90卡飽和脂肪的熱量呢？它們是2杯全脂奶，或2條熱狗，或1個漢堡，或2兩乳酪。

科學家認為服用一些特別的維生素和礦物質，有助於防止許多疾病的發生。因為這些維生素和礦物質不僅是營養素，同時也是抗氧化劑，可以幫助消除人體內的「自由基」。自由基是一種有害的化學物質，是促進所有慢性病的危險因子，包括心臟病、癌症、關節炎、帕金森氏症，甚至老化的發生。

研究人員發現，這些抗氧化物有阻撓疾病進展的現象。每日

服用，可保護免疫系統，延緩老化，並遠離癌症。以下為抗氧化物質舉例。

1、貝他胡蘿蔔素：富含於菠菜、胡蘿蔔、番薯、芥藍菜和南瓜等蔬菜中。

2、維生素C：含於蔬菜水果中，尤以柑橘類、柚子、蕃茄、草莓、綠花菜、白花菜、青椒等含量最多。

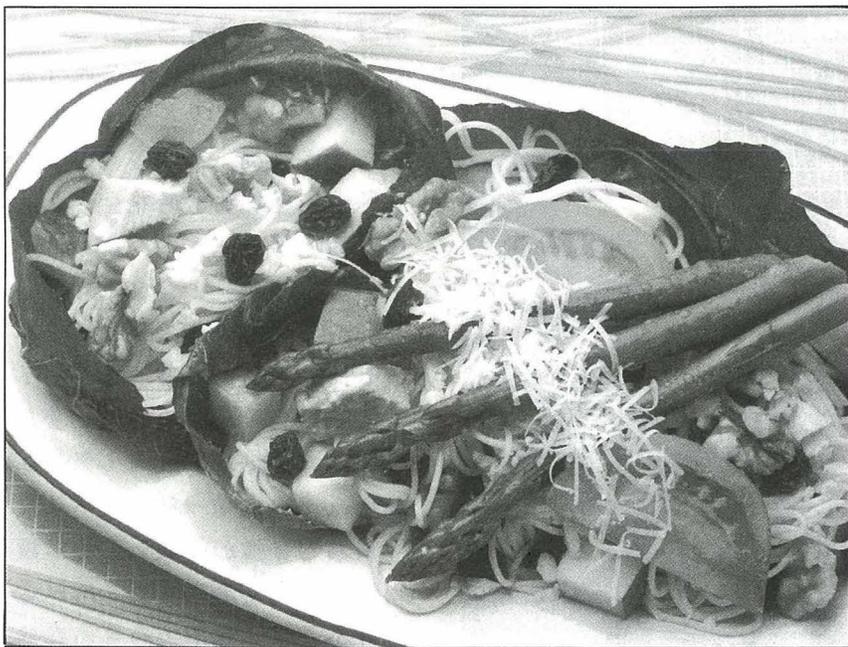
3、維生素E：其豐富來源為植物油、硬殼果和全穀類，其中尤以葵花子、杏仁和小麥胚芽含量最豐。

4、硒：以肝臟含量最多，但肝是解毒器官，可能含有不良物質，要看飼主供應的飼料而定，故應謹慎選購。其次，鯖魚和蛋也是硒的優良來源。植物性來源則要看泥土中是否含硒而定。若是泥土中富含硒，則全穀類、草菇、蘆筍、綠花菜、洋蔥和蕃茄也含有豐富的硒。

此外，有一種油菜籽油（canola oil），是所有植物油中含飽和脂肪（最會引起動脈阻塞的脂肪）最低者，也是除了橄欖油以外，所含單元不飽和脂肪（有助於防止心臟病的脂肪）最多的。

植物油中單元不飽和脂肪的含量，依次為橄欖油77%，油菜籽油60%，大豆油24%，葵花子油13%。

油菜籽油目前在美加地區廣受消費者的青睞，它更含高量有益的Omega-3脂肪酸，與存在於海產物中的脂肪酸係同一類。有些科學家指出，Omega-3脂肪酸對於保護身體不受各種慢性疾病的侵犯有舉足輕重的影響。這些慢性疾病包括了心臟病和癌症。



全穀類、蘆筍、洋蔥、番茄，多食有益。