

乳癌知多少？

台灣地區有乳房困擾的婦女愈來愈多，故各大醫院紛紛成立乳症科；本文就飲食、體重、運動、殺蟲劑及母乳哺育與婦女乳癌的關係做一探討。

美國癌症研究中心的蔡博士指出美國當地婦女得乳癌的比例是亞洲婦女的4~7倍，每8位婦女中就有1位會得乳癌。亞洲婦女與美國婦女得乳癌的差異，並不是遺傳控制，因為經調查發現亞洲婦女移民到美國10年後，其罹患乳癌的機率與原居住在亞洲的婦女比，高出2倍之多，而且定居幾代之後，得乳癌的機率與當地美國婦女者相同，為何患乳癌機率增加的如此迅速，至今無人知曉。蔡博士認為與豐盛的飲食有關。至於到底是美式食物中過多的卡路里、脂肪、肉類或者是到了美洲之後不再進食亞洲特有的食物，就需要進一步研究了。

有些學者指出亞洲婦女移民到美國後體重、體內荷爾蒙之變化或許也與乳癌有關。紐約大學醫學中心的唐博士指出體內荷爾蒙的變化會影響乳癌之形成有關，但目前不能確定到底是那一種荷爾蒙，也不知影響的機制。蔡博士指出婦女經期中體內荷爾蒙變化很大，所以很難正確測量荷爾蒙的量，婦女停經後荷爾蒙的變化更大，所以研究困難。荷爾蒙種類又多，過去學者女人研

究雌激素、黃體脂酮為主，目前研究的對象，卻針對雄激素、胰島素及生長因子。

問題是飲食、運動、體重的改變真能影響到我們體內荷爾蒙的變化而導致乳癌的病變？

高脂肪食物與乳癌的關係

到底高脂肪食物會不會引起乳癌？美國科學健康基金會的柯博士說看看我們的四週，那些飲食中含較高脂肪國家的婦女得乳癌的確實較多，且動物實驗也證實多食高脂肪食物的，得腫瘤的機率較高。

但是哈佛大學的華博士持不同的看法，「30年前在地中海地區的婦女得乳癌的機率只有美國婦女的三分之一，雖然她們的飲食中含高脂肪，且40%的卡路里是由這些高脂肪食物而來。但是自此之後地中海地區婦女患乳癌的比例增加的非常迅速」。

研究也指出40%卡路里由高脂食物來，20%卡路里由高脂食物來的婦女患乳癌的機率沒有差別。其他類似的研究也找不出攝食高脂肪與乳癌的關係。哥倫比亞大學腫瘤專家赦博士並不認為乳癌與高脂肪食物有關，「高脂肪或許背了黑鍋，我的觀念漸漸修正，因為隨著科技的進步，證據卻顯得薄弱了」。但是其他的學者仍然懷疑高脂肪食物與乳癌有關。癌症研究中心的佛得門博士說「我們的問卷中非常嚴謹的

記載了人們到底吃了什麼，我們非常肯定我們的研究結果，高脂肪食物確與乳癌有關。」有可能華博士的研究中，並沒有精確的量出到底受試者吃了多少高脂食物吧！」

南加州大學乳癌專家本博士認為婦女目前所吃的對乳房影響較小，但在乳房發育期間也就是青少年時期的飲食對乳房的影響很大。為了瞭解高脂肪食物與乳癌的關係，美國政府特撥62,800萬元，觀察164,000名婦女，實驗研究的內容包括到底低脂而富蔬菜、水果、穀類的飲食是否會使乳癌的發生率變低，但這項研究則要公元2010才有結果。

食用橄欖油與乳癌

認為高脂肪食物與乳癌有關的柯博士是如何推薦他太太烹調的呢？我告訴我太太：只能有20%的卡路里由脂肪中來，所以要多吃豆類，且儘量用橄欖油來烹調食物，因為根據研究，橄欖油與玉米油、其他蔬菜油比較不易產生腫瘤。

在地中海一帶，罹患乳癌率低的地區，其飲食中飽和脂肪較少，且烹調食物以橄欖油為主，唐博士也指出：居住在西班牙及希臘地區的乳癌患者，經調查發現他們食用橄欖油的數量比其他地方者少，這並不代表今後女性同胞烹調任何食物都要用橄欖油，目前對橄欖油仍未有定論，

也不是要我們多食橄欖油（尤其是那些想降低卡路里數的人），而是盡量以橄欖油來取代脂肪——不只是奶油、植物奶油、蔬菜油中之脂肪，而是肉類、畜製品、奶酪製品中之脂肪。此外，也要少吃肉類、奶酪製品而多吃蔬菜、水果、穀類及豆類。

植物食品與乳癌

唐博士說預防乳癌的秘密是觀察那些患乳癌率較低的婦女們的飲食習慣。「亞洲婦女移民到美國後漸漸入境問俗，日常飲食以大量肉類取代了大豆製品」，1994年荷爾辛基大學的俄博士這麼指出來，又大豆製品中豆腐、味噌、豆漿中（但不是醬油或健康食品尹速兒），含有一種類似黃鹼素的同類異構物，是否與防止乳癌有關尚待研究。大豆健康食品尹速兒含有少量的雌激素會干擾正常雌激素的作用（如果雌激素會引起乳癌的病變，任何會干擾雌激素的物質就會降低婦女得乳癌的機率）。

但是日本婦女罹患乳癌的人所吃的大豆製品不會比未得乳癌者少；日本及中國婦女都有食用大豆製品的習慣，但得乳癌的比例也愈來愈高。華博士也注意到貧窮國家中之婦女得乳癌的機率較低，那些婦女的飲食以植物為主如穀類、水果、蔬菜、豆類等。也許是植物中的某種成份有防止乳癌的功效，但到底是什麼呢？會是豆類或全穀類中的利格南（lignau）具有干擾雌激素的作用？柯博士注意到美國印第安人及西班牙後裔美人吃了較多的豆類，且得乳癌及攝護腺癌之機率較低，又或者是其內之纖維使婦女體內自然而然地降低了雌激素的分泌？又有些研究指出低脂肪，高纖維的飲食會刺激雌激素的分泌，是否因此改變了乳房內荷爾蒙的分泌？是否胡蘿蔔素或在水果蔬菜中其他的物質造成的影響？「蔬菜水果能保護乳房免得乳癌的效果不若預防肺癌、口腔癌、喉癌、胃癌、直腸癌的效果來得明顯」，美國癌症中心的

蔡博士這麼說。

雖然這些研究仍有爭論，但專家們仍然推薦我們多食用蔬菜、水果、豆類、穀類製品，如果沒有確實防癌的效果，至少不會使婦女朋友發胖吧！

飲酒好嗎？

華博士說少喝酒是降低得乳癌的方式之一，就算1天喝酒只有1次也會增加得乳癌的機率。但喝酒頻率少於1天1次的與乳癌關係如何就不得而知了！目前的研究認為每週飲酒2~3次的罹癌率較低！敢喝酒的人偶而小酌一番無妨，若年過50且患有心臟病，淺酌小飲對心臟並不壞。

其他學者認為酒精提高乳癌的機率不大，「平均1天喝1次約提高乳癌率10%左右，若1天喝2次，約提高20%左右」北卡羅納州的洛博士這麼說。

這些研究都是飲酒經驗較淺的，若喝酒的歷史久遠，差不多一輩子有飲酒習慣的，就算每天只喝1次，則患乳癌之機率即提高40%，若1天喝2次的，則提

順隆種苗園藝江連秀天然健康之家

展示地點：台北市松山路 249-1 號

郵政劃撥：11408612 江嵩邵（榮籽斌仔）

電話：(日)(02)762-0945

(夜)(02)763-1891

造林花木種籽種苗

專業採種育苗
草籽、牧草、綠肥
蔬果種籽種苗
相思樹種籽

1公升 1000元 10公升 8000元

香楠、肖楠、烏心石
台灣檫、楓香、樟
赤楊、光臘樹、
黑松、柳杉、仙草
愛玉、酸梅、
木麻黃、改良種楊梅
授理預定採種育苗

農藝新品種

金黃色巨大南瓜種籽 10粒 200元
10粒 300元 苗/株 60元
金黃色中型南瓜種籽 20粒 300元 苗/株 30元
新品種小型南瓜種籽 20粒 300元 苗/株 30元
江連秀甜Q樹薯 苗/株 200元
巨長絲瓜籽 10粒 200元
巨大西瓜籽 10粒 200元
江連秀紅薯 苗/株 200元
巨大白蘿蔔 200元/包
巨大綠蘿蔔 200元/包
江連秀田薯 苗/株 200元

健康芽菜、資材

栽培法、保健 1本 160元
苜蓿籽：1磅 180元 5磅 850元
小麥籽：1斤 30元 50斤 900元
人工澆水培芽箱 1個 250元
1.5公升噴霧器 1支 250元
小麥草絞汁機 1台 1800元
小麥草絞汁機電動 1台 10000元
芽菜培養盤 1個 60元
芽菜催芽袋 1個 100元
芽菜培養土 5L 50元
芽菜培養土 25kg 500元
自動培芽箱 1組 2500元
不銹鋼培養架(八盤份)
帶輪子 1組 2000元

高為70%。洛博士特別指出乳癌患者中的4%該歸因於飲酒，比例並不是很高，但值得注意的是這些好杯中物的人會患乳癌，除了酒精是可能的因子外，其他的因子也得一同考慮。

1993年美國癌症研究中心的任博士調查34位停經前的婦女，發現若每天喝酒2次，則血液中雌激素的濃度會上升。這項研究雖不能證明喝酒會引起乳癌，但兩者的關係非常密切。

體重、體型與乳癌

過去許多科學家忽略了體重與乳癌的關係，因為停經後之婦女若過重，也只增加一點得乳癌的機率，所以一般學者不太重視。但是1990年初期，學者開始研究腰臀比，若停經後婦女腰臀比較高，也就是說脂肪累積在腰(體型呈蘋果型)，而不是累積在臀部(體型呈梨型)者，得乳癌的比例較高。為何乳癌與體型有關？原來腰臀比值較高的人，胰島素值也較高，美國癌症研究中心的巴博士說，根據實驗的數據顯示胰島素會刺激乳癌細胞的分裂及增生。專家們開始研究婦女何時開始發福，此外荷爾蒙改變期如懷孕、停經都會使體重增加。巴博士非常仔細的研究，所得的結果也很一致，他認為美國婦女的飲食需降低脂肪的含量，如減肥，如此才能降低乳癌率至亞洲人的水平。

運動與乳癌

1994年南加州大學癌症專家本博士認為每週運動1~3小時的婦女比那些不運動的婦女得乳癌的比例約降30%。每週運動至少4小時，則可降低一半得乳癌的機率！這些是針對停經前的婦女

而做的研究，至於停經後婦女其運動與乳癌關係則正研究中。

華博士說運動可以防止乳癌的證據較薄弱，且研究結論不一致，但是本博士說運動至少有預防的效果，因為運動會影響荷爾蒙及經期，婦女運動較多行經次數少，乳房細胞也就增生的較少，得乳癌的機率就較低。但要明確的指出何時該做何種運動，運動量要多寡才能防癌，則有待進一步研究！

殺蟲劑的影響

1993年4月專家們發表報告認為血液內若殺蟲劑DDE的濃度較高，則得乳癌的機率比一般人高4倍，但唐博士持不同的看法，在東南亞婦女常要直接接觸殺蟲劑，但得乳癌的機率並不高。

1994年4月一項大型的研究結果顯示高劑量的殺蟲劑與白人及非洲裔美國人的乳癌有關，而與亞裔美國人無關。血液中殺蟲劑的濃度較高也是多食肉、奶酪、脂肪製品的一項指標，也就是說很可能是食物而不是殺蟲劑，才造成較高的乳癌率！未有定論前仍需大量的研究，才能確定殺蟲劑與乳癌的關係。

其他相關的因子

除了上述的因子為專家學者

要研究外，餵食母乳，也能降低停經前婦女的乳癌罹患率，尤其以母乳餵食長達4-12個月的。唐博士指出以植物為主的飲食，配合運動，保持苗條的身材，不只能防止乳癌，尚可以防止心臟病，直腸癌的病變。這種生活方式才是健康的生活方式，很遺憾當今世界人類漸漸遺忘了這種生活方式！所以目前亞洲的日本、新加坡、泰國、香港等地的婦女患乳癌的人數也越來越多！

結論歸納防止乳癌的幾個方針如下：

1. 飲食最好以蔬菜、水果、全穀類及豆類為主。
2. 少用飽和脂肪的油脂以烹調食物，儘量以橄欖油以取代之。
3. 若有小酌的習慣儘量以1週3次為度，且不要牛飲。
4. 每週運動至少2小時，最好能達4小時。
5. 按美國癌症協會的規定，年過50，每年照乳房X光。40~49歲之間的婦女，每2~3年照一次，每月並自己做乳房檢查。
6. 若腰圍與臀圍比超過0.8，則要減少卡路里的攝取，並儘量多運動。
7. 最好以母乳餵食，至少哺育數個月。

行政院農業委員會政風室

● 受理檢舉貪瀆不法信箱、電話、傳真 ●

信箱：台北郵政5-154號

電話：(02) 371-1175 傳真：(02) 311-5583