



預防癌症妙法寶

— 飲食與防癌 —

許 多人一聽到癌症就感到害怕，無不希望藉由各種方式，避免受到此恐怖病症之侵襲。根據衛生署統計，民國 87 年台灣地區國人十大死亡原因中，惡性腫瘤排名為第一位，由此可見癌症對國人的健康威脅有多大。而各種癌症的原因當中，飲食因素佔了很大的比例，的確需要多加注意及關心。

甚麼是癌症

癌細胞是由正常細胞突變而來的，癌細胞不正常的繁殖就形成癌症。癌細胞常有侵犯性及蔓延性，會與正常細胞競爭養份，且破壞體內新陳代謝、免疫系統及正常組織。

癌症是怎麼引起的

癌症大多是外來的，可由遺傳、食物、病毒、或環境（如煙草對呼吸道的影響）等因素引起。

癌症與飲食之關係

某些不良的飲食習慣與特定的癌症有極大的關係，必須特別注意，如下表所示：

癌症種類	食物中的危險因素	食物中的保護因子
口咽癌	酒精、吸煙	維生素 A
鼻咽癌	吸煙、亞硝酸鹽	蛋白質
食道癌	酒精、吸煙、喜好熱飲、醃製、發霉食物	鐵、維生素 A、C
胃癌	調味濃、醃漬、煙燻、油炸食、亞硝酸鹽、動物油脂	維生素 A、C、奶製品
肝癌	吸煙、喝酒、B 型肝炎、黃麴毒素	
膽囊癌	油脂太高	
結直腸癌	油脂、肉類、膽固醇太高食物，纖維太少	纖維
子宮癌	脂肪、肉類等含量過高、高熱量、肥胖	纖維及維生素
乳癌	脂肪、肉類等含量過高、高熱量、肥胖	纖維及維生素

食品中致癌物的來源

• 脂肪

脂肪攝取過多會增加乳癌、子宮頸炎、攝護腺癌、結腸癌、直腸癌等之罹患率，乃因攝取大量脂肪後會刺激大量膽酸分泌，而某些膽酸具有致癌性，同時脂肪也會刺激腸中細菌製造致癌物質。

• 黃麴毒素

穀類、豆類、玉米或花生等食品若儲存在通風不良、高溫、溼熱的環境下，易滋生黴菌，其中黃麴黴菌在發黴過程產生的黃麴毒素，具有相當強的致癌性，會引起肝癌。其毒性強且穩定，若食物受其污染後，不論用清洗或經高溫炒煮、烘焙等方式，均無法去除此毒素。因此預防方法包括注意食物保存方法與有效期限，避免食物被菌類污染，食物長黴就一定要捨得丟棄等。

• 食物烹調不當所衍生的致癌物

【醃漬、煙燻、燒烤】

用鹽醃漬的食物，會破壞胃黏膜且減低胃中的酸度，使細菌容易滋生，胃癌機會大增。煙燻、燒烤過程中，肉類油脂滴入炭中，在高溫下

裂解，與炭火作用成毒性強的致癌物 " 多環芳香烴 "，再隨煙燻而揮發回到食物中。避免接觸此致癌物的預防方法為選用瘦肉來烤、烤肉架離火遠一點、肉先用錫箔紙包起來再烤、或烤好後切除 1 公分的肉不要吃。

【高溫烹調】

在 200-300°C 的烹調溫度下，蛋白質及胺基酸裂解，產生氨類衍生物（複環胺化合物），具有致癌性，使動物產生肉瘤。預防方法為盡量不要以太高的溫度烹調食物。

• 加工食品中使用致癌添加劑

預防接觸到致癌添加劑的方式為注意食品標示，慎選信用良好的品牌。

【保色劑】

醃製物質如香腸、火腿等含有亞硝酸鹽。若添加過量，在胃液中與肉類、蔬菜、甜菜中的胺類作用，合成亞硝酸胺，是高度致癌物。預防方法為減少食用次數，或食用這些食物時，搭配維生素C、維生素E豐富的蔬果以降低亞硝酸胺的致癌性。

【著色劑】

紅色二號、奶油黃、酸菜著色劑。

【甜味劑】

如易引起膀胱癌的甜精，但目前已被禁用。

【保存劑及抗氧化劑】

• 環境污染物、化學肥料、殺虫劑及畜牧業注射之荷爾蒙、抗生素

此類物質均有致癌的危險性。預防方法為蔬果以清水多洗幾次、不買來路不明的農產品。

• 嗜好品及其他

吸煙與肺癌、口腔癌及乳癌有關，喝酒與消化道（如口腔、喉嚨、食道）癌症有關，嚼食檳榔與口腔癌有關。某些含有蘇鐵素、黃樟素、煙焦油（多環芳烴）等致癌成分的食物也與癌症發生有關。

防癌營養素

• 纖維質

纖維質可促進腸道蠕動，刺激糞便快速排出，減少致癌物在腸道中停留與腸壁接觸的時間，且減少腸道中之壞菌，增加有益菌，所以可減少腸癌的發生。食物來源包括水果、蔬菜、豆類及全穀類等。

• β-胡蘿蔔素

β-胡蘿蔔素可以避免氧化作用發生、強化酵素的活動及刺激免疫系統殺死初期的癌細胞。食物來源有深黃色及深綠色的蔬果。

• 維生素A

正常的黏膜細胞，可合成分泌醣蛋白，覆蓋於細胞表面，維持細胞表面的濕潤；但維生素A缺乏時，醣蛋白減少，使眼睛、腸胃道、呼吸道、泌尿道及生殖道的黏膜上皮變的乾燥角化，增加細菌的入侵。因此維生素A可維持上皮細胞的正常型態及機能，強化上皮細胞，防止鼻咽癌、胃癌、肺、皮膚、等上皮細胞癌的產生，增加對癌症的抵抗力。此外維生素A可控制細胞分裂，抑制正常的上皮細胞或癌化前期的上皮細胞轉變為癌細胞。食物來源有魚肝油、肝臟、蛋、牛奶、深綠及黃色蔬菜、水果，如木瓜、胡蘿蔔、紅蕃薯等。

• 維生素C

維生素C具有抗氧化的功能，增強免疫系統，以抵抗致癌物質。且可促進膠原蛋白生成，進而促進傷口癒合。同時阻止亞硝酸鹽與胺類結合成亞硝酸胺致癌物，減少胃癌及食道癌的發生。食物來源包括深綠葉蔬菜（如菠菜、芥藍菜、青椒等）、淺色蔬菜、水果等，水果中尤其是以蕃石榴及枸橼類含量最豐富，如橘子、柳丁、檸檬、柚子等。

• 維生素E

維生素E有保護細胞膜作用，維持免疫機能，且可接受自由基攻擊而先行氧化，避免細胞膜上之多元不飽和脂肪酸被自由基氧化，使細胞受傷機率降低。食物來源包括植物油、深綠色蔬菜、麥胚芽、全穀類、豆類、蛋、肝、肉類。一般而言植物性食物含量較多，動物性食物含量較少。

• 硒

為轉換有毒物之代謝催化酵素的一部份，可保護DNA不與致癌物結合，減少食道、胃、直腸癌的發生。此外硒可增強免疫防禦能力、輔助抗癌治療及抑制細胞分化、維持肌肉正常功能、



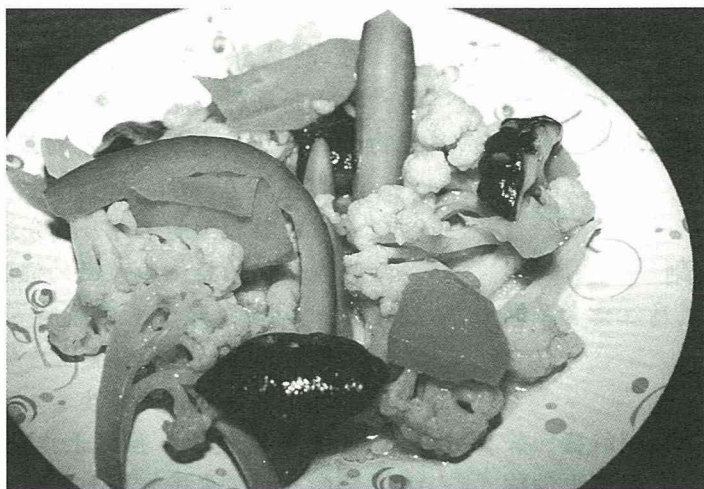
防止血管粥狀病變等。食物來源包括海鮮、肉類、蒜頭、全麥麵包等。

• 鋅

鋅的生理作用為參與許多酵素的活性、參與幾乎所有核酸及蛋白質合成過程中的酵素作用、亦為對抗癌細胞之淋巴球所需之酵素的組成份。因此鋅為生長發育必需成份，可幫助傷口癒合。食物來源包括肉類、蛋、肝臟、海產類(特別是牡蠣)。每日的建議量可以由日常均衡食中獲得。

• 其他防癌食物

如十字花科蔬菜(油菜、芥藍菜、花椰菜、甘藍菜、大白菜等)所含之引朵類及含硫有機化合物、豆類所含之異黃酮類及金雀異黃素、蔥屬蔬菜(大蒜、洋蔥、青蔥及韭菜等)所含之硫硒化合物、枸橼類水果所含之檸檬素與帖類，都是具有防癌功效的食物。



預防癌症的飲食原則

1. 採用均衡營養的飲食，維持理想體重，避免肥胖。
2. 減少油脂的攝取量，且油脂避免高溫油炸及反覆多次使用。
3. 每天的飲食應包括各種顏色的蔬菜。
4. 多攝取含纖維量高的食物，如全穀類、未加工的豆類、蔬菜及新鮮的水果。
5. 多攝取含維生素A或胡蘿蔔素豐富的食物，如深綠色、深黃色之蔬菜、水果。
6. 多攝取含維生素C者，如蕃石榴、柑橘類、木瓜、新鮮綠葉蔬菜。
7. 盡量減少或停止酒精性的飲料。
8. 多選擇新鮮及自然食物，少吃醃漬、煙燻、碳烤或添加亞硝酸鹽的加工食物。
9. 避免太燙或較刺激性的食物。
10. 避免吃發霉的食物。

為了遠離可怕的癌症，請您切記上述的飲食注意事項，並身體力行，可以幫助您預防癌症發生。

齊

美能露® MENEDAEL®

最老牌、最可安心使用的活力素！

適合蘭花、盆景，加強生根發芽，增長植物活力！



上湧公司

台北縣汐止鎮新台五路一段79號6樓
(遠東世界中心)
電話:(02)2698-1596 傳真:(02)2698-2048
通訊信箱:台北郵政118-196號信箱
總經銷:得春盛實業有限公司
郵政劃撥帳號 16993582

■「吉惠」泥煤育苗片、育苗鉢 ■ 苔類泥煤—PEAT MOSS ■「海寶元」海藻肥料