

路、灌溉、排水及其他農用之土地。

三、農民團體與合作農場所有直接供農業使用之倉庫、冷凍（藏）庫、農機中心、蠶種製造（繁殖）場、集貨場、檢驗場等用地。

**第三十九條**（被徵收土地增值稅之減免）被徵收之土地，免徵其土地增值稅。

依都市計畫法指定之公共設施保留地尚未被徵收前之移轉，準用前項規定，免徵土地增值稅。但經變更為非公共設施保留地後再移轉時，以該土地第一次免徵土地增值稅前之原規定地價或前次移轉現值為原地價，計算漲價總數額，課徵土地增值稅。

依法得徵收之私有土地，土地所有權人自願按公告土地現值之價格售與需地機關者，準用第一項之規定。經重劃之土地，於重劃後第一次移轉時，其土地增值稅減徵百分之四十。

**第三十九條之三**（申請免徵土地增值稅之程序）依前條第一項規定申請不課徵土地增值稅者，應由權利人及義務人於申報土地移轉現值時，於土地現值申報書註明農業用地字樣提出申請；其未註明者，得於土地增值稅繳納期間屆滿前補行申請，逾期不得申請不課徵土地增值稅。但依規定得由權利人單獨申報土地移轉現值者，

該權利人得單獨提出申請。

農業用地移轉，其屬無須申報土地移轉現值者，主管稽徵機關應通知權利人及義務人，其屬權利人單獨申報土地移轉現值者，應通知義務人，如合於前條第一項規定不課徵土地增值稅之要件者，權利人或義務人應於收到通知之次日起三十日內提出申請，逾期不得申請不課徵土地增值稅。

#### 都市計畫法

**第七十九條**（對違法行為之處分）

**第八十條**（罰則）

#### 平均地權條例

**第三條**（名詞定義）

**第四十五條**（農業用地之免徵增值稅）

**第五十一條**（漲價歸公收入）

**第五十五條之二**（區段徵收範圍土地之處理方式）

#### 土地法

**第三十一條**（最小面積單位之規定及再分割之禁止）

**第三十二條**（耕地負債最高額之限制）

**第三十四條之一**（共有土地或建物之處分、變更及設定負擔）

**農業發展條例**（全文）

上述參考法條為立法院第四屆第二會期通過之更新法案部分條文，詳細內容請參閱立法院網址 <http://npl.gov.tw/code/newlaw/law0402.htm> 闢

**在**書店裡不難看到許多傳授如何豐胸的食譜，正如火如荼的暢銷著。但是有多少女性除了關心中胸圍之外，還會關心乳房的健康呢？或許問問街上的女孩，10個中或許有9個知道，青木瓜燉排骨據說可以豐胸，可是大概沒人答得出怎麼吃才能預防乳癌吧？

#### 乳癌與飲食的關係

乳癌與家族史有很大的關係，但除此之外，目前醫學的研究已發現乳癌與肥胖有很大的關聯性，所以與肥胖有關的因素如熱量、脂肪的攝取及活動量都和乳癌有相關性。而膳食纖維、植物化合物（Phytochemicals）及植物動情激素（Phytoestrogen）、蛋白質、酒精、抗氧化營養素也與乳癌有關。這些飲食因子有些會調節免疫系統，有的是與女性荷爾蒙有關，有些則可以調節細胞分化的速率，或影響腫瘤基因之表現等。

#### 熱量

目前醫學專家們認為熱量攝取較多，會有較高的乳癌罹患率。因為先進的已開發國家，由於高度工業化而使得活動量減少，且生活富裕使得熱量攝取量較高，所以乳癌的罹患率增加。此外兒童期攝取較高的熱量，不但會使得生長較快速、身高



# 拒當少奶奶

## ～預防乳癌之飲食原則～

較高，且體脂肪比率也較高，女孩的初經也會來得較早，而初經來得早，乳癌罹患之機率較高。所以在兒童期若適度的限制熱量攝取，可以減少乳癌的危險性。專家們認為熱量攝取較多，除導致肥胖外，也會使得體內代謝作用較旺盛、荷爾蒙異常，因此異常細胞的分化也較快速，所以與乳癌細胞生長可能有相關性。

### 肥胖

熱量攝取過多，不只導致肥胖，也增加乳癌或其他癌症罹患的機率。但是目前仍無法確定維持怎麼樣的體重是可以降低癌症之危險性的。目前已有研究顯示超過18歲才發胖的女性，會增加更年期之後罹患乳癌的機率，特別是發胖超過10公斤者。這是因為女性一但停經之後，卵巢就會停止分泌女性荷爾蒙，體內的動情激素（Estrogen，一種女性荷爾蒙）主要來源，是由脂肪細胞將腎上腺分泌的雄激素（Androgen）轉變而來。肥胖的女性因脂肪細胞較多，所以停經之後血液中的動情激素，會比瘦的女性高，而

動情激素較高，與乳癌的發生有關連，所以肥胖者停經之後發生乳癌的機率較高。超過18歲才發胖，增加的體重多為脂肪，所以成人後才發福者，特別會增加更年期之後罹患乳癌的機率。

若是已經不幸罹患乳癌，肥胖也對疾病預後有不好的影響。肥胖會使得乳癌患者存活時間較短，也會使乳癌復發或轉移至其它部位的機率較高，速度較快。所以不管是要預防乳癌之發生，或是乳癌患者要預防其復發轉移，控制體重都很重要。

### 活動量

生活過於靜態安逸，會增加乳癌發生的機率。相反的，增加運動量則可降低乳癌發生的機率，特別是在更年期後的女性。因為運動與減重一樣可以減少脂肪細胞，並抑制脂肪細胞將雄激素轉變成動情激素，所以可減少乳癌發生的機率。

### 飲食中脂肪之攝取

脂肪的攝取，特別是動物性脂肪，與乳癌的發生有相關性，因為醫學專家發現不同的國家，乳癌的發生

率及發病後的預後情形都有很大的差異，例如在日本的乳癌患者，存活率明顯高於美國的患者。分析之後發現，傳統日本的飲食十分清淡，比起美式飲食，油脂攝取量少了許多，因此罹患乳癌機率與脂肪攝取習慣有很大的關連性。專家們認為因為脂肪的熱量很高，所以脂肪攝取愈多則熱量攝取亦愈多、肥胖機率亦愈高，自然乳癌罹患機率也高。此外人體內有一種免疫細胞稱為自然殺手細胞（Natural kill cell），可以破壞癌細胞，但是脂肪攝取過量會使其活性降低，所以罹患癌症的機率較高。

但是有些專家認為脂肪中所含的脂肪酸種類也是一個因素。脂肪酸是脂肪的組成份，分為飽和、多元不飽和、單元不飽和3種形態。有些學者認為不論是飽和或多元不飽和脂肪酸攝取過量，因為熱量高，都會提高乳癌之罹患率。但部份學者則認為某些脂肪酸特別具有增加乳癌發生的作用，如多元不飽和脂肪酸中之亞麻油酸（Linoleic acid），而且認為這個現象，對正處於胸部發育階段的青少年，必須特別注意。亦有部份研究發現飽和脂肪酸攝取愈多，乳癌發生機率愈高。但攝取較多單元不飽和脂肪酸，如油酸（Oleic acid），則可以降低



乳癌發生的機率，若每天增加攝取10公克，可使罹患乳癌之機率減半。但是各類脂肪酸與乳癌的關係，目前仍眾說紛紜，尚未有定論，須待更進一步的研究。

脂肪攝取過多不僅可能導致乳癌發生，也可能促使乳癌有復發及轉移的現象，甚至有研究認為後者的作用比前者還強。在動物實驗則發現，限制脂肪攝取可以使乳癌細胞消失，而且存活得更久。

## 酒 精

女性攝取酒精，會增加罹患乳癌之危險性，而且攝取量愈多，機率也愈高。

## 其它飲食因子

增加蔬菜及水果之攝取，可減少罹患乳癌之危險性，但機轉仍不清楚。可能是因纖維質可減少腸道吸收動情激素，使體內動情激素減少，所以多吃纖維含量高的食物，可以降低罹患乳癌的機率。肉類方面尚未達成最後結論，但紅肉類（牛、羊、豬肉）可能會增加罹患乳癌之危險性，禽肉無任何影響，魚肉類則可降低罹患乳癌之危險性。咖啡與乳癌並無直接關連。農藥殘留及燒烤食品等致癌物與乳癌的關連性，亦尚未達成最後結論。食物中具抗氧化效果之營養素，可以改善免疫抑制

的現象，促進免疫力，所以可降低罹患乳癌的機率，例如硒、β-胡蘿蔔素及維生素A已被證實有此效果，維生素C及E可能也有效，但須進一步證實。

## 植物化合物

植物化合物是植物中的成份，約有超過千種以上具有防癌功效，例如蚓朧類、多酚類都相當知名。但可以減少罹患乳癌之危險性者，以結構類似人體動情激素的植物動情激素作用最強。學者發現亞洲女性罹患乳癌之機率較美國女性低很多，分析飲食的差異之後發現，亞洲女性除了脂肪攝取量較少之外，黃豆製品攝取量較美國女性多，進而發現黃豆中具有此預防乳癌發生的成份，尤其是可以預防更年期前之乳癌。綠茶中亦含有植物化合物，實驗發現每天飲用5杯以上，可以減少乳癌復發或轉移。

## 預防乳癌的飲食建議

正確的飲食行為不僅可以預防乳癌的發生，而且可以減少復發及轉移。所以不論是有乳癌家族史的高危險群，或是已經診斷出罹患乳癌的患者，都應該遵從以下之飲食建議：

### 避免過多熱量的攝取

從小就適度限制熱量的攝取以避免肥胖，可以預防

乳癌發生或再復發。但是正在接受癌症治療的乳癌患者，不要過於刻意快速減重，以免影響治療效果。**限制脂肪攝取量至總熱量的15至20%**

選擇清淡少油的烹調方式，並且可以考慮選用單元步飽和脂肪酸含量高的烹調油，如橄欖油、菜子油、花生油。

### 增加膳食纖維及植物化合物的攝取量

膳食纖維的攝取，每天須達25~30公克。每份蔬菜（約100公克）及每份水果（約拳頭大小之水果一個）含有1.5~2公克之膳食纖維。全穀類及豆類亦含有膳食纖維。此外蔬果類及黃豆製品亦含有豐富的植物化合物，應多食用。

### 減少攝取紅肉

紅肉之攝取每週勿超過2~3次，每次約3兩。所需的蛋白質可用魚肉類取代。

### 養成規律運動之習慣

每天至少走路20~30分鐘，可以幫助控制體重、增強心肺功能、減少罹患乳癌之機率。

### 酒精攝取須適量

其實胸圍大小並不重要，乳房的健康才是最重要的。每個月於月經之後，記得要作自我乳房檢查，而且有了這些預防乳癌的飲食資訊，今後您關心的可別只有豐胸的飲食祕方喔！