

「天天五蔬果」 健康抗癌新飲食

您知道衛生署公佈的國內十大死因排行榜中，
「癌症」已連續十九年高居十大死因的首位嗎？
且國人十大癌症死因中，
乳癌、大腸直腸癌、胰臟癌、肺癌等排名不斷上升，
這和飲食習慣有密不可分的關係。

一九九一年美國開始推行「5 a Day」的飲食防癌運動（即每天攝取五份蔬果）之後，癌症發生率以每年0.7%的速度下降，癌症死亡率也以0.5%的速度遞減。根據調查，國人膳食纖維的攝取量只有建議攝取量的二分之一，水果攝取頻率甚至每天不到一次，顯示許多人蔬菜水果實在吃得太少了，對蔬果的重要性並不重視。於是由台灣癌症基金會、衛生署、教育部及農委會共同推動的「全民飲食防癌運動」，便以「天天五蔬果」作為主要訴求，提倡「天天五蔬果，防癌輕鬆做」的飲食新觀念。

新鮮蔬果含防癌的 化學成份

每天若能至少攝取五份（約400~800公克）新鮮蔬果，可增進健康、預防癌症

及糖尿病、高血壓、痛風、便秘、老化等文明病。因為蔬果富含維生素、礦物質、纖維且熱量低，除了提供身體所需的重要營養素，也會增加免疫力、預防癌症。多攝取綠葉蔬菜如菠菜、青菜、芥菜等可降低肺癌、胃癌的發生，而十字花科蔬菜如花椰菜可降低大腸癌、直腸癌、甲狀腺癌的發生，其他各種蔬菜水果也會降低各類型癌症的罹患率。

根據研究證實，如果一天攝取400公克蔬菜水果，可降低三至四成的致癌率。當每天蔬菜攝取量由150公克增加到400公克，肺癌的發生機率就會降低50%；當每天攝取的蔬菜量由100公克增加到350公克，胃癌罹患率會降低60%；若每天水果的攝取量由50公克增加為300公克，罹患胃癌的機率可降低50%。

食用新鮮蔬果可防癌，是因蔬果和五穀類含有多種植物性化學成份。植物性化學成份是指水果、蔬菜、穀類等食物中所含的化合物，可用來對抗疾病，特別是有防癌抗癌的效果，可抑制正常細胞轉變成癌細胞，被稱為二十一世紀的維他命。目前各種植物化學成分中最為人所知的成分是大蒜中的alicin、大豆中的flavonoid、綠茶中的多酚類polyphenols、番茄中的lycopene、紅葡萄中的resveratrol、豆類中的lectin、咖哩中的黃樟素curcumin、及各種菇類。此外蔬果及五穀類的纖維、深綠色及橙黃色蔬果中的維他命A、C、E及硒等都具有防癌功效。

您吃到

『天天五蔬果』了嗎？

健康來自於良好飲食習



慣，吃蔬菜及水果也是「吃飯」的程序之一，不應該嫌麻煩。想要有效的預防癌症，天天吃五份蔬果比任何食補、藥補都有用。但是國人在蔬菜方面只有30%的人符合此建議攝取量，水果方面則只有15%，顯然大多數人都吃得不夠，您吃的份量夠嗎？

每天五份蔬果的量可依照衛生署「每日飲食指南」的建議：每天三碟蔬菜、兩份水果。蔬菜當中應有一份為深綠或深黃色的蔬菜。一碟蔬菜為一百公克（約三兩），煮熟後約半碗，所以每個人一天要吃三百公克，等於半斤的蔬菜，煮熟後約一碗半；一家四口人一天就要吃兩斤的蔬菜。每天應吃二份水果，但不同的水果一份的量不太一樣，如柳丁、橘子或蘋果等拳頭大小的水果一個是一份，大型的水果切好後半飯碗的量是一份，櫻桃一份為9粒或香蕉一份為半根。除了攝取量應該足

夠之外，在種類方面也要注意，最好能每天吃5種不同的新鮮蔬果，因每一種蔬果含不同成份而有不同的生物效應，所以均衡且多樣化的攝取蔬果，更可以達到防癌的效果。

『天天五蔬果』有技巧

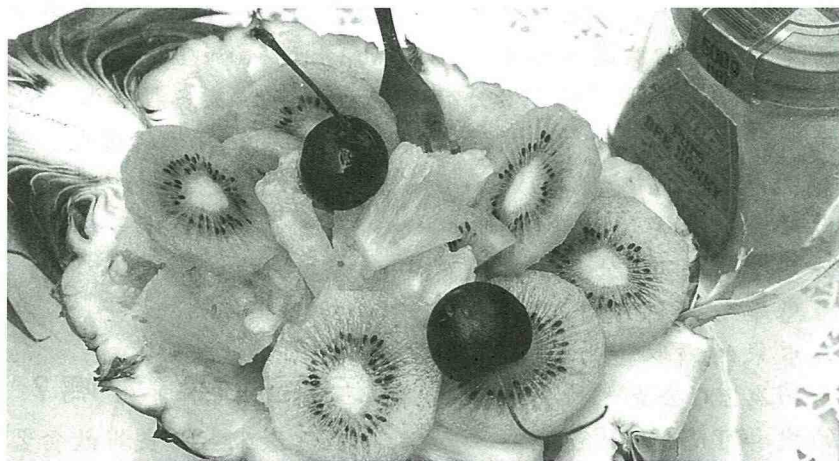
增加蔬菜水果的攝取是有技巧的，想要減少肉類攝取並增加蔬菜攝取量，您可以將全葷菜改成半葷素的菜（例如將蠔油牛肉改為芥藍牛肉、將蝦仁炒蛋改為番茄炒蛋），且每餐至少要有一道全素的菜。您也可以將蔬菜水果當點心，例如將紅蘿蔔、小黃瓜、西洋芹菜等切成長條狀，冰涼後隨時可當點心。即使您是不常開伙的外食人口，也有些技巧可以增加蔬菜的攝取，例如吃小吃及麵食時，加一個燙青菜；吃自助餐及中式合菜時，多點半葷素菜及全素菜，少點全葷菜；吃西餐時多吃沙拉；宴席多吃配菜及

盤飾。每餐飯後可吃些水果，上班族也可從家中帶水果至公司於午餐後吃，但不可以因懶得吃蔬菜而用水果代替。

蔬果是每天必須吃的食物，不能用蔬果汁飲料或維生素丸取代，因為其所含的營養成分絕非蔬果汁飲料或維生素丸所能提供。真的無法吃到新鮮水果時，偶而可以用純果汁代替，最好是新鮮現搾的果汁，而且最好不要過濾，因為保留果渣的果汁，才能增加纖維質的攝取，且提供更多營養成分。不過要切記果汁是不能完全取代新鮮水果之營養的。市售的水果口味飲料多為水加香料、色素和維他命的加工製品，只是糖水及人工添加物，無法取代水果或新鮮果汁。

至於令人擔心的農藥殘留問題，其實只要以清水將蔬果多清洗幾次，就可以清洗掉了，並不需要以清潔劑清洗水果，因為反而容易造成清潔劑殘留。許多人習慣以鹽水浸泡蔬果，但其實只能殺菌，對於清除農藥並無太大幫助。

許多人花費鉅資，尋求各種偏方想要更健康長壽，其實只要在飲食上改變一下，養成降低脂肪攝取量、增加高纖食物、力行天天五蔬果的飲食習慣，就可長保健康、遠離疾病了。 圖



■ 天天吃五份蔬果比任何食補、藥補更能有效防癌。