

防癌的飲食建議

攝取水分的藝術

防癌飲食

美國癌症研究學會指出：每人每天攝取至少有5份不同種類的蔬菜水果，包括柑桔類、漿果類、十字花科蔬菜、深綠色葉菜類及其他能提供含有豐富植物化學物質（Phytochemical）的蔬菜水果，即可降低罹患癌症的風險約20%。

如果能依據國人每天飲食之攝取建議量，以維持足夠的營養，降低飽和脂肪酸、酒精、糖的攝取量，減少精緻加工食品，維持理想體重，保持適量的運動，即可進一步降低罹患癌症的風險，約可達30-40%。

熱量的分配方式，建議以55-65%為碳水化合物，10-15%為蛋白質，20-25%為脂肪，維生素、礦物質、微量元素的攝取則有賴於不同種類的食物組合，包括不同種類的蔬菜水果。

對於增加不飽和脂肪酸攝取部分，建議以植物油脂取代動物油脂，更加講究則建議攝取深海魚類（如鱈



魚、鮭魚），以增加DHA等不飽和脂肪酸的攝取量。

水分攝取

水分建議量雖然近百年來仍以每人每天8大杯水為原則，但事實上並不需要這麼多，除非有腎結石的病人、重度工作者，或因為運動多、環境的氣溫高流汗多，才需要多喝水。

在食物中含有很多水分，蔬菜水果含有80-95%以上的水分，五穀類含有10-35%以上的水分，麵包、饅頭、乾酪含有35%

以上的水分，肉類含有50-70%的水分，再加上用餐時所喝的湯汁、早餐的牛奶、豆漿、兩餐間的咖啡、茶、可樂等飲料，實在已不需要再強調每人每天8大杯水。

甚至連飲料也不需要喝這麼多，人們常受到市場廣告的刺激而消費過多，也受到飲食中過重口味而影響，可能是太鹹、太辣才會喝這麼多飲料，造就了台灣的飲料市場蓬勃發展，近年來僅茶飲料每年的銷售額近100億，比15年前成長100倍以上，使得台灣的肥胖人口比



例提高。前幾年衛生署曾呼籲拒絕飲料，多喝水。喝水最能解渴，又不會徒增熱能，增加肥胖。

人們喝這麼多水分有什麼缺點呢？牛飲方式的攝取水分，最嚴重的是造成血液中鈉離子被稀釋，以致影響正常的生理功能，有可能致命。

究竟人們需要喝多少水分呢？雖然在1945年曾有報告指出，人們水分需求為每大卡熱能約消耗1毫升水分，但美國營養師學會提出多注意來自食物中的水分，不需要再強調多喝水。而美

國 Dartmouth 醫學院的退休教授 Dr. Valtin 也建議「依循個人需求…口渴了就喝」。口渴了就喝是最好的建議，如依照口渴喝水，以致尿液形成正常淡黃色，是安全的信號無須擔心。

但是個人口渴的感覺程度不同，老年人對口渴的感覺較遲鈍，易造成未能及時察覺身體對水分之需求而有脫水之危險。有口渴的感覺表示意味著可能有脫水現象，尤其在老年人更明顯。但是對於馬拉松的跑者或正在新兵訓練，因他們集中注意在激烈的運動中而阻斷了

對口渴的感覺，直到他們陷在困境中，才會猛灌水。水能阻斷飢餓研究結果顯示水與食物一起吃，有助於飽腹感，然而在兩餐間喝水則其阻斷飢餓的飽腹感減弱，效果不佳。建議減肥者應於餐食中多增加水分攝取，可增加飽腹感，以減少食量。

喝水的藝術是慢慢的喝，小口慢慢的吞嚥，達到潤喉的目的，能保護咽喉及聲帶。而非咕嚕咕嚕一大杯暢飲，因為一大杯暢飲的結果很容易稀釋胃液，甚至影響血液濃度，這是不當的飲水方式。

500 甲募集中

籌組 “金蜜21” 頂級芒果策略聯盟

預訂2008年於中國北京奧運會場展售

隨即進軍國際市場

加盟專線：0800-295202

(周一至周五9:00~17:00)

金蜜芒果園

513彰化縣埔心鄉員鹿路一段468巷1-1號

電話：(04) 8295202

手機：0928-295202

傳真：(04) 8299853

