

遠離癌症 從日常飲食做起



喝茶防止食道癌、直腸癌和皮膚癌

自民國71年起，癌症即高居國人十大死因的第一位。隨著科學研究的進步，許多疾病都可以得到有效的控制，因此癌症並不可怕。預防癌症最基本的方法，應從日常飲食做起。

何謂癌症？

癌症是指人體正常細胞因外在因素或內在基因影響產生突變，而不受體內自律性約束的異常增殖。癌細胞經常具有侵犯性以及蔓延性，所以會和正常細胞組織爭奪所需的養分，並散播到身體的其他部位。

易產生致癌物及其促進物的因素：

1. 遺傳因素：親屬患有癌症者，有較高的危險性。
2. 體重過重：過重會增加罹癌的危險，如：乳癌、子宮內膜癌、大腸直腸癌等。
3. 油脂攝取過量：易形成脂質過氧化物，會增加癌症的罹患率。
4. 高溫食品：會造成口腔及食道細胞的損害，促使癌細胞惡變。
5. 飲酒過量：酒精會促使致癌自由基的生成，提高罹患癌症的可能性。
6. 燒焦的食物：焦脆部分含有致癌物質。
7. 吃過多的醃漬物，如：鹹魚、醬菜等。
8. 黃麴毒素：多存於花生、玉

米、發酵食品中，易誘發肝炎的發生，應當特別注意。

9. 亞硝酸和硝酸鹽：常用於香腸、火腿、臘肉等食品中，易產生亞硝胺，有致癌的危險。
10. 其他：吸煙、嚼食檳榔、過度曝曬太陽等皆有增加罹患癌症的危險。

抑制癌症細胞生長的因子：

1. 纖維質：可增加排便，減少致癌物滯留在腸道的時間；此外，纖維食物富含的成分，可延緩癌細胞的成長。
2. 維生素C：可以抑制嗜血性螺旋桿菌在胃中生長，能夠降低胃癌的罹患率。
3. 植物化學物質（phytochemicals）：普遍存在於穀類、豆類、蔬菜與水果等植物中，有別於維他

各種癌症與飲食之間的關係

癌症種類	與飲食的關係
食道癌	過量飲酒、吸煙或兩者皆有。 礦物質、維生素攝取量少。
胃癌	攝取過量的醃漬物(如：鹹魚)。 攝取太少的新鮮蔬果。
大腸直腸癌	脂肪、酒類攝取過量。 蔬菜攝取不足。 攝取大量的蔬菜可預防此癌症。
肝癌	由於B型肝炎或黃麴毒素所引發的。 飲酒過量。
胰臟癌及肺癌	與飲食較無關係；但與吸煙習慣有關。
乳癌	食物熱量、脂肪、酒類攝取過量。
卵巢癌	飲食與癌症形成沒有直接的關係。
內分泌腺癌	與飲食沒有關係；但與肥胖、高血壓、糖尿病有關。
膽囊癌	可能與咖啡因、人工甘味劑、酒有關係。 與吸煙有關係。
前列腺癌	與脂肪攝取過量有關。

命及礦物質。由最新科學研究得知，這些物質對細胞從正常細胞轉變成癌細胞具有明顯的抑制作用。

- (1) 黃豆類中含異黃酮 (Isoflavones)，對於腫瘤的生長有抑制作用。
- (2) 茶葉中兒茶素 (Catechin)，它具有防止食道癌、直腸癌和皮膚癌的作用。
- (3) 番茄所含的茄紅素 (Lycopene)：具有抗氧化及抑制細胞訊息傳遞的功能，可以降低罹患攝護腺癌、乳癌和其他癌症的危險。
- (4) 十字花科蔬菜 (如：高麗菜、花椰菜、青花菜等) 含吲哚 (Indoles)，能夠增強抗氧化的功能。另外含有蘿蔔硫素 (Sulforaphane)，可誘發細胞產生第二階段酵素 (phase II enzymes)，抑制致癌物質破壞細胞中的DNA。
- (5) 蔥蒜韭類中含有丙烯硫化物 (Allylic Sulfides)，具有抗癌變及抗突變的功效。
- (6) 薑黃素 (Curcumin) 的主要功能是抑制代謝活化作用，及促進致癌物質的去毒作用。
- (7) 多數的全穀及豆類食物中，含有豐富的皂角甘 (Saponins)，似肥皂發泡物，可中和腸道中的一些致癌酵素。
4. 硒 (Selenium)：具有抗氧化的功能，能夠降低致癌物的生成。含硒食物==>玉米、小米、南瓜、大白菜、蘿蔔、韭菜、大蒜、內臟類、乳製品及海產類等食物。
5. 葉酸 (Folic Acid)：能夠減少DNA的損害，避免致癌。富含葉酸食物==>菠菜、花椰菜、馬鈴薯、豌豆、番茄、柳橙、香蕉、香瓜及蘋果等食物。
6. 運動：規律、經常性的運動能夠抗大腸癌，且能降低乳癌及肺癌的罹患率。

預防癌症指南

1. 廣泛攝取各類食物，以獲得均衡營養
2. 維持理想體重
3. 儘量避免高油脂的食物，每天攝取2~3湯匙

規律的運動能夠抗大腸癌



菜餚一：健康蔬菜捲

材 料：苜蓿芽20公克、小黃瓜30公克、紫高麗菜30公克、葫蘿蔔30公克、美生菜2葉、全麥吐司5片、糖1湯匙、醋1湯匙、玻璃紙1大張。

- 作 法：
- (1) 苜蓿芽、小黃瓜、紫高麗菜、葫蘿蔔、美生菜洗淨備用。
 - (2) 小黃瓜、紫高麗菜、葫蘿蔔切絲，加糖、醋拌勻，靜置半小時。
 - (3) 美生菜切成與吐司同樣長寬；玻璃紙剪成25 × 25公分正方形。
 - (4) 玻璃紙上放置全麥吐司1片，依序放入美生菜片、小黃瓜絲、苜蓿芽、紫高麗菜絲、葫蘿蔔絲，再捲成糖果狀，食用前斜切即可。

註：可另選擇任何自己喜歡的蔬菜，如：大番茄、洋葱等。

菜餚二：紅醬蒸雞

材 料：雞腿4支、蒜頭、九層塔適量。

醃 料：番茄醬、辣椒醬共1/2杯、碎冰糖1湯匙、太白粉1湯匙。

- 作 法：
- (1) 雞腿去皮、去油，剁成小塊，排於盤中。
 - (2) 醃料拌勻，煮沸成濃稠狀，塗在雞腿表面。
 - (3) 用耐熱保鮮膜包好，用蒸籠大火蒸10分鐘，或微波至全熟。
 - (4) 將蒜頭剁成末，九層塔取葉洗淨，趁熱撒在雞腿上即可。

的烹調用油，並且避免高溫烹調及反覆多次使用。

4. 攝取足夠的維生素，如：維生素A、C、E。
5. 攝取高纖維的食物。如水果、蔬菜、全穀類及乾豆類。
6. 不吃太燙的食物。
7. 避免食物燒焦和發霉的食物。
8. 少吃鹽醃、煙燻和加硝酸鹽類等防腐劑的食品
9. 戒煙、禁食檳榔、少喝酒。
10. 多喝茶、勤運動。

