

防癌飲食

文／蔡弘聰 營養師

許多致癌因子是可以預防的，若能改變我們不均衡的飲食，攝取健康安全的食物、避免抽煙喝酒及嚼檳榔等不良習慣，最少有約70%以上的癌症是可以避免的。

癌症的死亡率在世界各國的死亡統計中，躍居第一位，成為最主要的死亡原因。每年因癌症死亡之人數，約占總死亡人數的20%左右。換言之，每4個人中，即有1個人會因癌症而死亡，因此癌症可以說是人類健康及家人幸福的首要敵人。

根據目前醫學的研究，引起癌症之危險因子，飲食占35%、抽煙占30%、職業占4%、酒占3%、地理因素占3%、污染占2%、醫藥措施及藥品1%，及其他（如遺傳、發炎、感染、不正常之性行為及憂鬱的個性）等。

由以上所述，許多致癌因子是可以預防的，若能改變我們不均衡的飲食，攝取健康安全的食物、避免抽煙喝酒及嚼檳榔等不良習慣，最少有約70%以上的癌症是可以避免的。其他如減肥、增加運動量、減少陽光的曝曬、增強個人衛生習慣，以減少病毒、細菌、寄生蟲的感染等，都能有效的降低罹患癌症之機率。

癌症與飲食的關係



食物以微波或煮、蒸及燉的方式調理最為安全

飲食的因素大約占癌症成因的三分之一，下列幾點可供參考：

1. 限制與適量的攝取熱量及蛋白質，有助於預防癌症。
2. 攝取足夠的蔬菜水果，可降低癌症、心臟血管疾病、老人退化性疾患患病率。據研究，蔬菜水果攝取量少者罹患率則高2倍。美國國家癌症研究中心建議的攝取量是每日最少需要2份水果及3份蔬菜。
3. 食物中的葉酸、纖維素、維生素群及抗氧化物質能減少癌症的發生率。
4. 動物性脂肪及紅肉的高攝取量，與癌症特別是乳癌、大腸癌及前列腺癌的發生有密切的相關性。
5. 孩童時期吃鹹魚，長大後容易引起鼻咽癌的發生。各種醃漬類食物也有可能誘發癌症。
6. 食物的烹調方式也可能是致癌因子，例如燒烤、煙燻、油炸及煎炒等都有可能增加食物中之致癌突變物質，但微波卻不會。
7. 含硝的肉製品，油脂酸敗所產生之過氧化物



等，都具有潛在的致癌突變物質。

- 8.飲酒會增加口腔癌、食道癌、大腸直腸癌及乳癌的罹患率。

健康的飲食準則

- 1.多吃高纖維食物，多喝開水：纖維素是人體無法消化的植物細胞壁，如糙米、薏仁、燕麥、麥片、蔬菜水果及豆類等，其作用主要有：預防便秘，縮短致癌物質於大腸中停留時間，改變腸內細菌的生態及分布，減少有害細菌數，進而減少致癌及其他有害物質之合成吸收。每日纖維素的必須攝取量為25公克以上，吃纖維素之同時，也要配合水分的攝取，才能有效的發揮纖維素的作用，建議開水每日至少2000CC，每日排便，無毒一身輕，腸胃無負擔。

- 2.多吃青菜水果類食物：深綠色或深紅色蔬果含有豐富的維生素A及C，多數的蔬果多是高纖維、低熱量、價格便宜的食物。只喝果汁或蔬菜汁是不健康的，因為這樣將無法攝取到纖維素。蔬果之調理要留心：蔬菜水果宜以沖洗方式，勿長時間浸泡水中，以不銹鋼鍋烹煮食物較其他鍋子好，不要煮太久，盡量當餐吃完、避免下一餐重覆食用。目前我國建議小孩人每日蔬果5份，女孩子7份，成年人9份，宣導標語：蔬果五七九、健康人人有。

- 3.魚肉蛋豆奶適量就好：牛奶以2杯（1杯為250cc）為原則，最好為脫脂製品。奶類及黃豆類的鈣質，具有抗癌防癌之功能。魚肉蛋豆各以1份（約30公克）為原則。本項主要為供給蛋白質，吃太多會增加肝腎的負擔，致癌機率可能上升。吃太少則會造成營養不良，免疫力下降，感染及致癌機率也會升高。

- 4.少糖、少油、少鹽及控制熱量：盡量不要吃甜食、含糖飲料及添加糖鹽於食物中。盡量不食富含油之類的食物，如炸的、油煎得食物應盡量避免。炒菜用油越少越好，最好吃蒸煮的食物，家畜類的肥肉及家禽類的皮，最好都不要吃。每餐以七分飽為原則，控制體重於標準範圍內，標準體重=體重（公斤）除以身高（公尺）的平方=18.5~24。

- 5.多吃乾淨無污染的食物：發霉食物絕不可食用，吃當季的蔬菜水果，避免農藥之污染，把握新鮮、自然、時常更換之均衡飲食原則。

- 6.注意調理食物的方法：燒烤、煙燻、油炸及煎炒盡量少吃，亦可減少油煙之產生，烹調中焦黑的魚肉類是致癌物，不可食用，醃漬類食物及含硝的肉類火腿食物，盡量少吃，食物以微波或煮、蒸及燉的方式調理最為安全。

根據有關資料建議，可能有助於癌症預防的食物：大豆、茶、大蒜、洋蔥、青蔥、薑、韭菜、胡蘿蔔、芹菜、綠色及黃色蔬果、柑桔類水果、番茄、茄子、綠花菜、花菜、高麗菜、結球白菜、馬鈴薯、番薯、大麥、燕麥、小麥麩皮、糙米、深水魚類、牛奶及優酪乳及橄欖油。

可能致癌的食物：含硝的食物（如香腸、臘肉）、煙燻燒烤食物、高鹽醃製食品、乾鹹魚貝海鮮類、臭豆腐、豆腐乳、發酵之豆製品、發酵之醬類、魚露、蠔油、醃漬菜類、酒、檳榔。

結論

雖然癌症是國內十大死亡原因之第一位，平均至少4人即有1人在一生中會罹患癌症，但是，根據目前的醫學研究，許多致癌因子是可預防的。改變我們不均衡的飲食，吃健康安全的食物、避免抽煙喝酒及嚼檳榔等不良習慣，最少有約70%以上的癌症是可以避免的。

飲食把握新鮮、自然、時常變換之均衡飲食的營養原則，加上保持標準的體重、適當的運動及規律生活的保養原則，最後，要保持愉快的心情及感恩之修養原則，相信我們將可遠離癌症之威脅。

健康不是靠奇蹟，需要努力。健康不能等待，需要學習。有了健康，才能擁有一切。失去了健康，也就失去了一切。為自己、為家人也為社會，一定要健康。戒除可能致癌之不良習慣，就在今天，為了明日的幸福，你我皆應努力與學習。

解