

關懷銀髮族 談防癌之道

預防癌症的發生，飲食不容忽視！

根據衛生署92年國人十大死因統計，癌症連續第22年位居十大死因之首，男性癌症死亡率比女性高1.67倍，男性癌症死亡平均年齡65.69歲，女性為66.07歲，而65歲以上的中壯及老年死因也是以癌症為首。癌症的形成與飲食有關係，例如肥胖、動物性脂肪攝取過多、蔬果攝取過少、抽煙、飲酒過度，都會促進癌症的形成。所以，若要預防癌症的發生，在飲食方面可是不容忽視喔！

攝取均衡且充足的營養

1. 要正常規律用餐，而且要吃的好

正常三餐都要吃，千萬不要爲了省錢省事、或生活沒有重心、食慾不大就忽略了吃東西或隨便吃吃，造成基本熱量及營養素攝取不足，進而降低免疫力，減少抗癌的本錢。所以不論如何，一定要規律用餐，若實在吃的不多，可採少量多餐方式進食，而且要注意食物搭配，吃的種類愈多愈好，每餐最好有五穀根莖類搭配蛋豆魚肉、及當季蔬菜、水果，飲食較爲均衡。

2. 若無法達到，可請家人協助備餐

老年人不同於一般成人，會因許多不同的因素而影響到食物的選擇是否恰當，例如：經濟考量、咀嚼能力、有無家人協助備餐、健康因素、及對食物的偏見等都會造成飲食不均衡。例如：爲了健康矯枉過正，自我飲食限制過多，往往只吃蔬果少吃肉，易造成蛋白質營養攝取不足；也有些老人家因備餐不易，常只吃稀飯配醬菜瓜就打發掉一餐了。

如果能了解造成飲食不當的因素，才能協助改善。

(1) 若爲居家的老人家，請同住的家人能夠多費心，爲其選擇易消化且軟質的食物，及使用

易吞嚥咀嚼的烹調方式製作。

(2) 若爲獨居或行動不便的老人家，也請家人協助準備餐點，可先爲其食材前處理(切碎洗淨)或先行製備好放入冰箱，讓老人家只要再拿出溫熱即可食用。另外，也可以定期爲獨居老人採買多日多樣化的食材，更可增加老人食物種類及營養素的攝取。

3. 注意牙齒及口腔保健

咀嚼問題是影響營養素攝取是否均衡的一大因素，牙齒不好，會讓可吃進去的食物種類打折扣，甚至於影響到飲食不均衡，例如：蔬果纖維不足或是營養不良，可是會影響抗癌的本錢喔。所以，要好好愛護自己的牙齒，注重口腔衛生，吃完東西後要記得刷牙漱口，預防牙週病，而假牙不合也要記得去矯正，以維護良好的咀嚼能力。

注重食材選擇及搭配

1. 食物選擇多做變化

人體需要多種營養素才能維持正常的生理機能，而不同的營養素普遍存在於不同的食物中，所以每個人每天最好能以六大類食物爲主，攝取30~35種不同的食物(例如：五穀飯就比白飯多好幾種食材)，才能均衡的攝取到不同的營養素，並且鼓勵以新鮮食物爲主，配合三少一多(少油、少鹽、少糖、高纖)的烹調原則，少量多餐。

2. 多吃抗氧化的營養素

維生素A、β-胡蘿蔔素、葉酸、維生素C、E、硒、鋅等，有助於癌症的預防，而這些天然的抗氧化劑普遍存在於蔬菜水果以及五穀雜糧中，所以每天至少吃半斤的蔬菜及2份水果，尤其是深綠色及紅黃色之蔬果。但咀嚼能力較差

時，可選擇較軟質的蔬果種類，切碎煮軟，或用果汁機打成果菜汁，不過濾喝下或加入菜餚烹煮，增加蔬果纖維的攝取。

3. 減少高油脂的攝取，尤其是動物性脂肪

除了肥胖以外，嗜食高脂食物者，尤其是來自動物性的脂肪(肥肉、內臟、皮)，罹患乳癌、大腸癌、直腸癌、攝護腺癌、子宮內膜癌的機率也會增加。根據行政院衛生署公布的「國民每日飲食指南」，建議每日油脂的攝取量不超過總熱量的30%，若要減少脂肪的攝取，可從以下方式著手：

(1) 在食物選擇方面：儘量選用瘦肉，去除可看見的脂肪部分，例如：肥肉、皮、內臟等，並控制肉類的總攝取量。

(2) 在烹調方面：每日烹調用油量不超過2~3湯匙，可多利用清蒸、水煮、燒烤、燉、滷等方式，而減少油炸、油煎、油炒等用油量較多的烹調方式。

(3) 以植物性蛋白質(豆製品)取代部分肉類，因黃豆中含有異黃酮素，可以降低血脂質濃度，更可降低與女性賀爾蒙有關的癌症發生率及改善停經婦女的症狀與骨質疏鬆症。

4. 每天1顆綜合維他命

若無法從天然食物中攝取足夠的營養素，一天1顆綜合維他命則可以輕易達到最基本的營養素需求。

5. 戒煙及節制酒精

吸煙本身是會增加罹患肺癌、子宮頸癌的致癌因子，且會減少身體免疫力，所以有抽煙習慣的銀髮族，爲了自己及家人的健康，請減少抽煙吧！另外減少酒精可以減少乳癌、結腸癌、食道癌的罹患，如果一定要喝酒，可改飲紅酒，一日1小杯即可。

增加體能活動，避免肥胖

許多癌症與肥胖多有相關性，尤其是銀髮族，更要注意體重的控制。

理想體重算法：身高(公尺)平方×22

食譜範例

蔬果雞絲沙拉(4人份)

材料：雞胸肉100克、生菜半顆、紫高麗菜50克、小番茄50克、玫瑰桃(或水蜜桃)1顆、健康果仁1包。

作法：1. 將煮熟的雞胸肉撕成絲狀備用。
2. 生菜、小番茄、玫瑰桃洗淨後切片；紫高麗菜洗淨後切成絲狀。
3. 將所有材料放入沙拉碗中，淋上適量沙拉醬，再灑上健康果仁。

菊花海貝(4人份)

材料：蛋2個、小白菜2根、蛤蠣4兩、菊花2錢、枸杞3錢、酒、蔥花、鹽。

作法：1. 將菊花、枸杞以2碗水煮成1碗藥汁。
2. 蛋打勻，加1碗水及鹽調味，分裝到4個小湯碗，蒸熟後取出放涼。
3. 小白菜葉洗淨切細絲。
4. 2碗水加藥汁煮開後放蛤蠣、鹽、酒調味，煮開後加入小白菜絲熄火。
5. 取4個碗裝湯料，將蒸好的蛋加入，並淋少許香油、蔥花、枸杞子。

鮭魚番茄粥(4人份)

材料：水漬鮭魚180克、生菜200克、番茄1顆、洋蔥100克、糙米飯(煮熟)4碗

作法：1. 將生菜、番茄、洋蔥洗淨後切小片。
2. 將所有材料放入糙米飯中，一起煮熟調味即可。

鳳梨胡蘿蔔汁(紅鳳汁)

材料：鳳梨1/4個(1個約重3 1/2斤)、胡蘿蔔1/2根。

作法：1. 胡蘿蔔外皮洗淨，切除根肩，縱切成數條。
2. 挑選熟度夠、無酒味的鳳梨，去皮，切塊。
3. 將胡蘿蔔、鳳梨分批放入果菜榨汁機內榨汁即可。(加入冰塊風味更佳)

±10%的範圍內均屬於理想體重

肥胖者要少吃油炸食物、甜食，也不要解決剩菜的習慣，並增加高纖維攝取及適度運動習慣(最好每日30分鐘)，加強體能，提昇免疫力，並維持理想體重。

助聽器 52年老店 值得您信賴

留美專家 ■ 主持驗配 ■ 保障服務

助聽器世家 2541-3525

台企行 2551-2525

集世界名品 2563-7392

台北市中山北路2段25號2樓(中山分局附近)