

文／蔡弘聰 營養師

可能有助於 預防癌症的食物

雖然癌症已經是國內十大死亡原因的第一位，而且平均至少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，所以只要清楚的了解哪些是致癌因子，然後改變不均衡的飲食和抽煙、喝酒的壞習慣，即可輕易的減少百分之七十的罹患癌症機率。

根據目前醫學的研究，較明確引起癌症之危險因子，飲食占35%、抽煙占30%、生殖及性行為占7%、職業占4%、酒占3%、地理因素占3%、污染占2%、醫藥措施及藥物1%及其他（如遺傳、發炎、感染、工業產品、食品添加物及憂鬱的個性）等。

抗癌三部曲

1.預防宣導，民眾教育，不要暴露於致癌物質、吃健康安全的食物、避免肥胖、減少陽光的過度曝曬、不抽煙、喝酒及嚼食檳榔，並保持快樂的心情以避免癌症發生。

2.早期診斷，確認出可能罹患癌症的高危險群，定期篩檢、早期偵測，早期發現癌症，及時治療癌前期病變。

3.正確治療，堅定信心，避免復發並進一步預防其他癌症的發生。

減少致癌物侵襲

1.不抽煙，拒絕二手煙，減少家庭油煙。

抽煙在所有癌症危險因素中，是最重要的單一因素，尤其是肺癌、咽喉癌及食道癌的病患，抽煙是最主要的原因。至於膀胱癌、腎癌及胰臟癌等的發生更是密不可分。減少煎炒炸、避免家庭油煙之威脅。

2.不染髮，儘量減少化妝品或染料，如染髮劑、指甲油之使用。

3.少吃燒烤或油炸食物。應切除烤黑，燒焦

的部分，並避免反覆油炸。

4.少吃醃漬類的食物。

5.避免接觸染料、農藥、化學藥品及有機溶劑等。

有助防癌的食物

根據美國國家癌症研究院的建議，在食用植物方面具有抗癌效果計有：蔥類（如大蒜、洋蔥、青蔥、韭菜）、薑、胡蘿蔔、芹菜、柑桔類水果（橘子、柳丁、葡萄柚、柚子及檸檬等）、十字花科蔬菜（如綠花菜、花菜、高麗菜、結球白菜）、大豆、茶、麥類（如燕麥、大麥、小麥麩皮）、糙米類、茄科蔬菜（番茄、茄子）、甘藷等。其他醫學研究也建議：深水魚類、牛奶及優酪乳、橄欖油等，可能也有抗癌的作用，現就這些食物詳細介紹如下：

1.大蒜、洋蔥、青蔥、韭菜

這類食材因為具有特殊、刺激性氣味，通常被用來增添菜餚的風味。這些味道主要成分是含硫與硒的有機化合物，它們可以協助肝臟製造具有抗氧化能力的酵素，有抗突變及抗癌變的功效。

其中，大蒜是被研究得較多的食物，其中所含的蒜素，具有強力的殺菌作用，是天然的抗生素，可以防止消化道的細菌感染。根據研究，大蒜中的含硫醚類物質可以抑制胃中細菌的生長，間接可以減少細菌產生亞硝胺的機會，使罹患胃癌的機會減低。

2.薑

薑類和蔥類一樣都是具有特殊刺激味道的蔬菜植物。薑含有薑黃素，被美國國家癌症研究院認定是可能有效的抗癌物質。薑黃素也存在日常生活使用的咖哩中。因此多吃薑及咖哩，應是有益於預防癌症的。

3.胡蘿蔔及芹菜

這二類食物富含膳食纖維，能有效預防便秘，同時還含有豐富的胡蘿蔔素成分，再加上具有特殊的香氣，能夠與許多食材相互搭配、促進食慾，是製作菜餚的好搭檔。而芹菜，一般人是吃它的莖，其實它的葉子中含有更豐富的維他命C、葉酸及胡蘿蔔素等物質，只要略為川燙就能去除苦味，也是不錯的蔬菜。

4.柑桔類水果（橘子、柳丁、葡萄柚、柚子及檸檬等）

這些水果含有豐富的維生素C、膳食纖維，同時具有胡蘿蔔素、類黃酮等多種天然的抗癌成分。不但具有抗癌功能，同時可避免便秘，促進排泄及護膚、美容，增強抵抗力、避免感冒之功能。美國國家癌症研究院的專家甚至認為美國近年來胃癌、食道癌的病患減少與柑桔類水果攝取量的增加有密切的相關性。

柑桔類水果預防癌症作用，在於吃整個水果而非只吃維生素C或只吃果汁就有用的，各種柑桔類水果輪流混合食用，更可以使其抗癌功效發揮到最大。

台灣產的柑桔類水果很多，有柳丁、橘子、葡萄柚、海梨、桶柑、溫州柑、極柑、圓橙、金柑、金棗及檸檬、柚子、白柚、文旦、西施柚等種類多又美味，所含之維生素C可使皮膚細嫩又光滑，纖維素則可保持便通，均有利美容養顏，又有抗癌功能，相信國人如能充分攝取此類水果將可減少癌症之罹患。值得一提的是台灣柳丁，味道甜美又具有特殊香味，不是進口之香吉士或甜橙所可以比擬，不但便宜又新鮮，鼓勵國人多食用，對癌症之預防一定有所益處。

5.十字花科蔬菜（如綠花菜、花菜、高麗菜、結球白菜等）

十字花科蔬菜的蔬菜含有如Indoles等數種抗癌作用的成分，所以具有預防癌症之作用。如能配合與番茄（如番茄醬）一起食用，將更有預防之功能。

6.大豆（黃豆）

大豆是我們中國人自古以來飲食上最親密之食物，如豆漿、豆花、豆腐、豆腐皮、豆乾、素雞等諸多食品。多吃大豆類食物的人得到乳癌、大腸癌及攝護腺癌的機率都相當低。

因為黃豆中含有豐富的纖維素，不但能促進腸內乳酸菌的活動、抑制食物的腐敗、清理腸子，還可以消除便秘。同時黃豆含有類黃素對於女性更年期各種病徵有很明顯的功效，同時對於抑制乳癌及攝護腺癌尤有預防之作用。

7.茶

茶葉中主要有兒茶酚等多酚物質，能預防環境及食物中各種致癌物質對細胞傷害而引起的細胞突變，茶葉中的多酚物質以綠茶含量最多，紅茶最少，烏龍茶居中。

8.麥類（如燕麥、大麥、小麥麩皮）

燕麥、大麥、小麥麩皮都含有許多可溶及不可溶纖維素，這些纖維素可以吸附致癌物質，並加速其排泄。纖維素也可以改變腸道內有害細菌的分布，進而減少大腸癌及直腸研發之機率。

9.糙米類

糙米內之米糠中的纖維素與麥類中之纖維素，具有相同之功效。同時糙米含有豐富的維生素B1具有預防腳氣病之功效。

10.茄科蔬菜（番茄、茄子）

番茄為21世紀初期最熱門之蔬果，其所含之可能抗癌成分為茄紅素，其抗氧化效果較胡蘿蔔素為強，此可能暗示含茄紅素之蔬果其抗癌功能較含胡蘿蔔素為佳。流行病學調查發現多吃富含茄紅素之蔬果如西瓜、番茄等的人，得到肝、肺、攝護腺等癌症的機率低。而茄紅素為油溶性，經過加工其效果比新鮮者好，所以番茄醬、番茄炒蛋、番茄豆腐青菜蛋花湯，較新鮮之番茄，其抗癌功能更強。

茄子是在流行病學調查中，發現多吃茄子



針灸戒煙好處多

文／林君玉醫師

台北市立聯合醫院中醫院區推行市民戒煙活動，歡迎各界踴躍參加。

自願戒除煙癮者，分耳針組與磁珠組，以肺功能測試機

來了解降低煙癮後，肺功能逐步改善的狀況，每個月1次，共做3次。

不想戒除煙癮者，可單純參加肺功能測試，每個月1次，共做3次。

每一次肺功能測試均可獲得獎勵，3次肺功能全程不缺席，完整結束者，共可獲贈神秘禮物3份。

活動中會介紹有益肺部保養的飲食和運動。

戒煙好處很多，除了有益自身的呼吸系統功能、免疫功能、循環系統等，也免除了旁人、親友、兒女吸二手煙的困擾，既健康又省錢，真是一舉數得。

吸煙的壞處：

- 1.吸煙會導致癌症。世界衛生組織證實30%的癌症和吸煙有關。
- 2.吸煙引起心臟血管疾病、易導致中風。
- 3.吸煙導致肺癌、慢性肺氣腫、慢性支氣管炎。
- 4.吸煙導致男性失去性機能及生育能力的機會大增。
- 5.吸煙者易罹患骨骼疏鬆症及更年期提早來臨。
- 6.孕婦吸煙易導致胎兒早產及體重不足，甚至導致流產機率增高。
- 7.吸煙使牙齒及手指變黃、容易口臭，身體有煙味。
- 8.吸煙者容易有白內障，影響視力。
- 9.吸煙害人害己，戒煙才是長壽、健康最佳的方法。

主辦單位：台北市立聯合醫院中醫院區護理科

活動主持人：施雅儒護理師、林君玉醫師、楊麗姝醫師

的人，罹患胃癌的機率較小。

11.甘藷

甘藷是台灣民眾最喜歡的食物之一，也是值得鼓吹宣傳的健康食物。尤其是紅甘藷含有豐富的胡蘿蔔素及纖維素，富含胡蘿蔔素的食物有紅蘿蔔、南瓜及紅甘藷等，這類食物在流行病學上都可能有預防肺癌或皮膚癌的功効。現在的醫學也證實只吃胡蘿蔔素的藥片是沒有防癌的效果，要吃完整富含胡蘿蔔素的蔬果才會有功効。

甘藷也含有多酚類成分，具有抗氧化功能，有助於慢性病預防。而其中所含纖維素更有效的降低血中的膽固醇濃度，有助於心臟血管疾病的預防，有可避免便秘，預防直腸癌之產生。

12.魚類

多吃魚，尤其是多吃深海魚如鮭魚、鮭魚、鯖魚等。都能有助於健康及預防癌症的發生。最主要的是這些魚類都含有豐富的魚油，魚油中的不飽和脂肪酸可能有潛在的抗癌功効。

魚類要吃新鮮的，烹煮的方式以蒸、煮為宜，避免高溫的炸、煎、燻、烤，以減少致癌物質的產生。

13.牛奶及優酪乳

長期飲用牛奶可降低胃癌、大腸癌的罹患率。但也有少數研究認為發現牛奶喝越多，大腸癌的罹患率越高，這其中爭議所在，可能是牛奶所含的脂肪量不少所致，所以，喝牛奶應盡量喝脫脂或低脂牛奶。對於牛奶過敏者，可喝優酪乳，同樣有益健康。

牛奶及優酪乳中的鈣質、維生素A及D等諸多成分，可能都有抑制致癌物的突變作用，並中和氧化的傷害，使細胞不致變性為癌細胞。

14.橄欖油

在地中海沿岸的居民，大多使用橄欖油當作油脂的主要來源，當地的居民遠較其他地區少有心臟病及癌症的發生。但橄欖油亦與其他油之一樣有高量之熱量，亦不宜多吃。

健康需要努力

經由動物實驗及大規模的流行病學調查，許多有可能對抗癌症的食物漸漸被發現，這些食物是否有效，雖然仍有待大規模長期的臨床試驗加以證實，但也提供我們健康飲食的最好參考。

當然平常飲食應把握新鮮、自然、時常換之原則，當然正確的烹調方式，少油脂、少熱量、少鹽分、多纖維、多蔬果的良好飲食習慣的養成，都是相當重要的防癌之道。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。

