

遠離癌症 從吃開始

作者:和信治癌中心醫院營養室主任王麗民

「吃素是不是比較不會得癌症?」「香腸會致癌嗎?」「癌症病人是不是要吃生機飲食?」
究竟飲食在癌症發生上扮演什麼樣的角色?該如何避免「癌」從口入?

隨著癌症死亡率的高居不下，國人可說是談「癌」色變，只要談到與癌症有關的飲食或禁忌，總是會引起民眾的熱烈討論，而許多似是而非的謬論，也在無意間被渲染、誇大，甚至造就了另類的流行風潮。

飲食不均衡 高致癌主因

參與衛生署癌症防治飲食宣導計畫的和信醫院營養室主任王麗民表示，根據研究，的確有 35% 左右的癌症誘因是與飲食有關，其中，最主要的原因，其實是因為飲食攝取不均衡，導致人體所需營養素不足或過盛，因而增加了罹患癌症的風險，如果長期處於不健康飲食狀態，就容易誘發癌症。因此，若想光靠多吃單一的食物，或避吃某種致癌食物，就達到完全的防癌效果，也無異是緣木求魚。

王麗民指出，她在做乳癌研究時，就發現不少乳癌患者都很瘦、很漂亮，他們常為了維持苗條的身材，採用不吃飯的方式來減重，反而讓脂肪在三大營養素的佔比，從原先的 30% 以下，大幅上升到 40%。這樣的減重方法，容易使他們瘦了肌肉多了肥肉，反而造成體脂肪過多。當體脂肪過多時，則易導致動情激素過高，影響到代謝、荷爾蒙分泌失調，而增加罹患癌症的風險。

而蔬菜、水果也是一般國人在飲食中最常缺乏的攝取類別，根據衛生署國民營養調查的結果，國內有 80% 的人蔬菜、水果都吃不夠。王麗民建議，若想輕鬆防癌，「天天 5 蔬果」不可少，意即成年人每天要吃 3 碟蔬菜 2 份水果——蔬菜一碟約是 100 公克左右，煮熟後約半碗飯，水果一份約是一個拳頭大小的份量。

致癌壞分子須留意

除了用均衡飲食來遠離癌症外，減少攝食有致癌危險的食物也有幫助。在國人好發癌症中，與飲食比較有關的癌症，包括大腸癌、攝護腺癌、甲狀腺癌、子宮頸癌、乳癌、肝癌、胃癌、口腔癌、鼻咽癌、食道癌。飲食中與癌症有關的危險因子，常見的有攝取過多肉類、高脂肪、含黃麴毒素的穀物或豆類、油炸、醃漬、燒烤等。特別是菸、酒、檳榔、香腸，常與消化道的癌症有關；而嗜菸、酒、檳

椰的人，也常是蔬菜、水果吃的特別少、飲食很不均衡的人。因此，可提供防癌保護的抗氧化物質、維生素、纖維素等嚴重缺乏，而無法提供足夠的健康保護。

過量脂肪也證實與癌症脫不了關係，其中最重要的是脂肪的型態跟攝取的量。雖然適量脂肪是身體必需，可提供身體無法製造的脂肪酸與脂溶性維生素 A、D、E、K，還能增進食物美味，但若攝取過多，也如同在身體內埋下隱型炸彈。為了健康，除了總脂肪攝取量要控制好，也要減少飲食中的飽和脂肪 (saturated fat) 及反式脂肪(trans fat)，如此可以減低罹患心血管疾病的危險，也有助於遠離癌症。

其中，部份經過氫化處理的植物油脂，也可能產生對人體有害的反式脂肪酸，這類油脂因穩定性佳、可耐高溫、不易變質又香酥，常被運用在乳瑪琳、植物性奶油、油酥、炸薯條、小雞塊、油條、甜甜圈、奶酥及牛角麵包、零食、甜點、餅乾中，讓民眾防不勝防。王麗民也表示，明 (97) 年起市面上的包裝食品都將標示飽和脂肪及反式脂肪的含量，可以作為大家在選購相關產品的參考資訊。

事實上，對抗癌症最簡單、自然的原則，就是均衡飲食、吃足量的蔬果，並且減少攝取油炸、燒烤等食物，千萬不要為了對抗癌症，落入了盲目追求抗癌食材的迷思，以免飲食失衡，造成更大的健康危機。

健康飲食小秘訣

1. 一定要吃飯:

要攝取足夠的主食類，吃的飽，才不容易攝取過多肉類或脂肪，營養才會均衡，也可以吃五穀飯或全麥麵食類，取代白飯或白麵包 (麵條)，同時增加纖維攝取。

2. 天天 5 蔬果:

蔬菜水果含有豐富的抗氧化物、纖維質，有助縮短有害物質通過腸道的時間，建議儘量吃當季盛產的食物，營養最豐富、價格最合理。

3. 避免油炸、高脂肪:

油經過高溫會變質，有害於人體，也要避免吃過量的飽和脂肪、反式脂肪。

4. 少吃炭烤:

以炭火燒烤肉類時，若油滴在炭火上會產生多環芳烴，促進細胞的突變。建議燒烤時，可用錫箔將食物包好再烤，以減少與炭火直接接觸，也最好搭配足夠的蔬果一起吃。

5. 少吃加工食品:

香腸、臘肉、火腿、醃肉等加工肉品，在製造過程中常會添加大量的鹽，而進食太多鹽容易增加罹患胃癌和高血壓的風險。除了肉品之外，也要適度的選擇各種醃製、煙燻或其他加工食品。食物還是吃新鮮的好！

6.留意食物新鮮度:

發霉的花生、玉米及穀類易受到黃麴毒素污染，而引發肝癌，要盡量避免。

衛保組 2008.08.28 建檔