

防癌要從日常飲食做起

[發表醫師] :鍾偉文 醫師(營養室)

[發布日期] :2007/6/5

癌症一直是我國十大死因的榜首，現代人的飲食趨向精緻化，應酬多，生活壓力大，再加上運動量不足及不良的生活習慣，小心我們的的身體正不知不覺的遭受致癌因子的侵襲！日常生活中，要如何降低飲食中的致癌物質，並增加身體的保護功能呢？

一、均衡飲食，維持理想體重

肥胖不但是各種慢性疾病的推手，也與多種癌症有關，如乳癌、大腸直腸癌等。日常飲食應注重營養均衡，勿偏食，份量適中，並適度運動以維持理想體重。最不好是「吃到飽」餐廳，往往為了撈本，大魚大肉的吃進許多高熱量高油脂食物。

二、增加攝取高纖維的食物

纖維質能吸附腸道中的毒素，並刺激腸道蠕動，減少糞便停留在人體的時間，所以能降低糞便中致癌物質與腸道的接觸。常見的高纖維食物有蔬菜類、水果類、全穀類及乾豆類。

三、多攝取含抗氧化物質的食物

維生素 A、C、E 以及硒、花青素、多酚類等為常見的抗氧化物質，存在於蔬菜、水果

中，可以減少自由基的生成，進而減低癌症的發生率。

四、避免高脂肪飲食

高脂肪飲食與多種癌症相關，如腸癌、乳癌、子宮癌和膽囊癌等。而不當的烹調方式如直接把肉放在炭火上燒烤，或是使用高溫長時間油炸的油都會造成致癌物質的生成。

五、少吃加工食品，多選擇自然新鮮的食物

大部分的醃漬、加工、罐頭類食物，如香腸、火腿等，在製備過程中均添加大量的鹽、油脂、糖等，並或多或少含有防腐劑、保鮮劑、亞硝酸鹽類，大量攝取易增加胃癌、食道癌等發生的機率。

六、避免吃發霉的食物

發霉的食物易產生對人體有害的毒素，尤其是黃麴毒素易發生在儲存不當的花生、豆類、玉米製品，及米麥等穀物中，易造成肝癌。

七、避免太燙或較刺激性的食物

食物過燙往往會使食道內壁損傷，易導致食道癌。

八、如飲酒，應適量

酒精與肝癌有關，而酗酒者，特別是又有抽煙者，罹患口腔癌、咽喉癌、食道癌的機率更高。

癌症不是短期內形成的疾病，所以日常生活中我們應著重規律的生活與運動、降低生

活中的壓力、戒除不良嗜好、保持輕鬆愉快的心情，並落實防癌飲食原則，以減少癌症的發生。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。