

防癌飲食原則

[發表醫師] : 護理指導 醫師(營養室)

[發布日期] : 2006/7/20

隨著現代生活型態的改變，國人飲食逐漸西化，因此也使得惡性腫瘤這個疾病逐年的對國人造成不容忽視的危險性；根據衛生署統計，台灣地區人民主要死亡原因中，惡性腫瘤名列前茅。依據美國癌症協會的估計，在所有的癌症當中，大約有 35% 與飲食未加注意有關，這不得不令我們開始思考，是不是應該及早由飲食著手來預防癌症的侵害呢？

哪些營養素具有防癌的功效？

現代人逐漸建立起保健的觀念，有越來越多人不惜花大錢購買各式各樣的健康食品，但是對於買來的是什麼東西？到底有沒有效？作用為何？可能都不甚清楚。其實根據科學上的研究，目前證實與癌症較具有相關性的營養有下列幾項：

維生素 A — 可以維持上皮細胞的正常功能，並且有增加免疫力的作用。維生素 A 通常存在於牛奶、內臟類、魚肝油、深綠色蔬菜、胡蘿蔔、蕃薯、木瓜等食物。

維生素 C — 維生素 C 可以強化細胞間質，防止癌細胞的突圍與轉移；另一方面，維生素 C 也具有降低亞硝酸胺致癌物質合成的功效，可以減少胃癌發生。我們平常可以由綠葉蔬菜、花椰菜、蕃石榴、櫻桃、奇異果、柳丁、檸檬等蔬果攝取倒風付的維生素 C。

維生素 E — 維生素 E 為細胞內重要的抗氧化劑，可以防止脂質過氧化的情況。而富含維

生素E的食物則有綠色蔬菜、蛋黃、肝臟與全穀類。

膳食纖維——一般而言膳食纖維對於人體有以下幾種功能：可以降低便秘的機會、稀釋有毒物質或致癌物質對腸道的傷害、提供可以幫助腸道有益菌生存的酸性環境。一般在蔬菜、水果、全穀類等食物中皆含有豐富的膳食纖維。

硒——根據目前的研究發現，硒具有協助抗氧化的作用，同時也可能具有促進致癌物質代謝及增進免疫系統的功能。而食物中以海鮮類、大蒜中含量較為豐富。

預防癌症的飲食原則

根據美國癌症協會所提出的防癌飲食原則，有以下幾點：

1. 盡量選擇植物性食物：

每天攝取五份以上的蔬果，尤其以綠色與深黃色蔬果最佳；同時多攝取其他植物性食物，包括麵包、穀類、穀類製品、米飯、義大利通心粉或豆類。

2. 減少含高脂肪食物的攝取，尤其是動物性食物來源：

高脂肪的食物容易增加大腸癌、前列腺癌以及子宮內膜癌的罹患率。

3. 增加體能活動，以達到並維持健康的體重：

根據研究顯示，如果過於肥胖可能會增加部分癌症的罹患率；所以必須增加運動量並同時減少熱量的攝取，以維持並達到理想的體重，如此將可減少癌症的危害。

4. 限制攝取酒精性飲料：

如果飲用酒精性飲料又合併有抽煙的行為，則容易罹患口腔癌、食道癌、鼻咽癌；尤其要特別注意的是，比起各別只有抽煙或喝酒，這兩種行為的合併使用會造成更大的影響。

除了美國癌症協會的建議之外，還有幾點也需要注意：

1. 盡量選取新鮮的食物，同時注意儲存的溫度與時間，現在一般食品在外包裝上

2. 都有註明適當的儲存方法與時間，應參照建議的方式實行。
3. 均衡的攝取各類食物，不要有偏食的行爲
4. 徹底清洗蔬菜水果以降低農藥的殘餘量。
5. 盡量減少煙燻、燒烤的烹調方式，可以改用清蒸、燉、煮、滷的方式來取代;對於烤焦的部分應當予以刮除或丟棄。
6. 顏色鮮豔的食品可能添加大量的色素，盡量避免食用。

目前世界各地仍然進行著許多有關癌症的研究，雖然常常有一些新的防癌食品發現，但是事實上對於其功用仍然需要有更多的研究加以證實;如果一味的追求各種防癌營養補充劑，因而忽略了正常的飲食，這麼做無異是捨本逐末。防癌的飲食必須由日常做起，唯有均衡的攝食各類食物才能夠充分得到身體所需營養素，另一方面也要配合改善飲食習慣以避免致癌因子的侵襲;如果大家都能遵循正常的飲食型態，相信能夠達到最佳的防癌效果。

!!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爲,所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。