



請用最自然、健康方式遠離癌症

諮詢：◎台北醫學大學附設醫院營養師李青蓉◎

一般而言，蔬菜與水果都含有豐富的維生素、礦物質與膳食纖維，是防癌、抗老很好的食物，在國人飲食逐漸西化，高油、高膽固醇食物攝取偏高的現在，攝取蔬果格外來得重要，因此衛生署推出天天五蔬果計畫，鼓勵民眾多吃新鮮的蔬果。

除此之外，近期臨床研究也發現，十大癌症排名中，像乳癌、大腸直腸癌、肺癌、男性攝護腺癌及胰臟癌等，都和過度攝取脂肪有密切關係。

其實癌症中，有 30 至 40% 可藉由飲食調整、運動與減輕體重方式來達到防癌效果；蔬果富含纖維、維他命、礦物質及其他可抑癌等化學成分，蔬菜、蒜、蔥、番茄、橘子等，都具有減少胃癌發生功效，綠葉蔬菜可以減少肺、胃癌發生，十字花科蔬菜可降低大腸、直腸、甲狀腺癌，而蘿蔔

則可防止肺、胃、膀胱癌。

現代人因為害怕癌症，許多人於是花大錢買健康食品、偏方，以尋求保健的方法；事實上，平常不起眼的蔬菜水果，就有很好的防癌效果。一般民眾平均一天所攝取的膳食纖維都不夠，建議成人每天最好 3 碟蔬菜，其中至少 1 碟為深綠色或深黃色蔬菜，1 碟蔬菜為 100gm(約 3 兩)，所以每人 1 天平均要吃 300gm(約半斤)蔬菜。水果則每天最少 2 份，如中等大小的橘子、柳丁或水蜜桃各 1 顆，葡萄 1 份 13 粒，櫻桃 9 粒，荔枝 5 粒。

至於日常生活中如何做到天天五蔬果？首先要減少肉類，增加蔬菜食用量，多數人一天都吃過多的肉類，五穀根莖類及蔬菜卻吃得不够，平時三餐除了最少有一碟蔬菜外，還可增加拌炒菜，像炒什錦豆腐，可增加蔬菜的攝食量。

不過，有人覺得吃蔬菜很麻煩，乾脆以水果來取代，尤其是夏天天氣熱，食慾不佳，對於經過烹調的餐點沒胃口，於是直接拿水果當飯吃，結果不僅沒吃到蔬菜的營養，還因吃太多的水果而發胖，因為水果的熱量比蔬菜高。

除了熱量有別外，例如維生素 A 雖然在胡蘿蔔及木瓜都有，但因維生素 A 屬脂溶性維生素，胡蘿蔔經由烹調後（通常烹調時多少都會用到油），民眾可以攝取到維生素 A 的量就比單純吃木

瓜多，而一些深綠色蔬菜所含的抗氧化成分，通常也較水果高；相對地，雖然深色蔬菜及水果都富含維生素 C，惟維生素 C 不易保存，容易因為經過烹煮而被破壞，這時吃水果就比吃經過烹調的蔬菜要能吸收到較多的維生素 C。

而想要蔬菜與水果的營養都兼顧，最好的方法當然是兩者都要吃，而且是採 3 比 2 的比例攝取，不能只吃菜不吃水果，也不宜光吃水果不吃菜。如果在正餐之外想吃點心，建議以蔬果來當點心，也是增加攝取的不錯方法，例如小黃瓜、綠竹筍、蘆筍或苦瓜，將之切成薄片或小塊後，放在冰箱冷藏，想吃時再拿出來，搭配水果醋或梅子醬、檸檬汁沾著吃，可以增添食品的口感及風味，正是夏季最理想的點心選擇。

值得注意的是，蔬果與癌症的預防，除了含有膳食纖維外，還提供非營養素的植物性化合物及重要的微量元素，例如胡蘿蔔素、茄紅素、多酚類化合物及多種維生素，其最重要的功能是在抗氧化，保護細胞免受過氧化物質的侵害，因為由天然的食物獲得，不用擔心像補充一般錠劑、膠囊等補充劑容易產生過量的問題。

李青蓉營養衛教門診：周一、周二(上午)。諮詢電話：2738-0032 或是由總機：(02)2737-2181 轉營養室