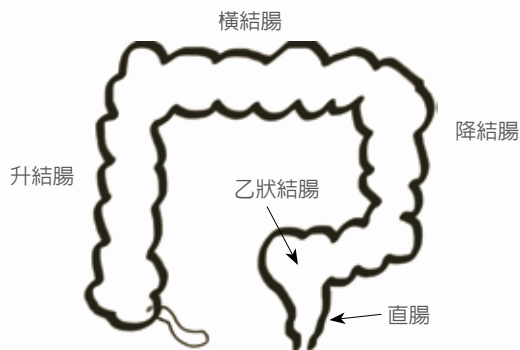




腸鏡人的秘密

文／健檢中心 營養師 吳素珍

國人飲食西化，高脂肪食物攝取過多，飲食長期缺乏纖維質，使得大腸癌的發生率節節高升，是台灣近年來增加最快速的癌症。什麼是大腸癌？依其位置命名，消化系統的最低部位叫做結腸（又分升結腸、橫結腸、降結腸），降結腸末6吋即為直腸。食物消化後的殘渣最終通過結腸和直腸（即通稱的大腸）排出體外，長在這個部位的惡性腫瘤就叫做大腸癌（或結腸、直腸癌）（圖一）。



圖一：大腸各部位名稱

一般而言，大腸癌早期沒有自覺症狀，如果發現大便帶血、排便習慣改變（如經常性腹瀉或便秘）、腹痛、體重減輕、食慾不振、貧血、腹部摸到硬塊、裏急後重等症狀，通常已屆後期。所以，為確保腸道健康，每年應定期做大便潛血反應，每3年做大腸鏡檢查。如果有家族病史，或已出現大便習慣改變、直腸出血、腹部疼痛等症狀者，屬於大腸癌高危險群，必須每半年做一次糞便潛血檢查，每年照一次大腸鏡。

相信很多人擔心做大腸鏡檢查會不會疼痛？本院早已引進「無痛大腸鏡」，在專業麻醉科醫師的協助下，讓受檢者在不會疼痛的情況下放心的接受檢查，對於怕痛的民眾來說，是最佳的選擇。

民眾在接受大腸鏡檢查前必須準備的事項如下：

1. 檢查前3日開始進食低渣飲食（如表1、表2、表3）。
2. 檢查前一日晚上6時起喝流質飲食，8時起至10時服用瀉劑，若無禁忌應多喝水，將大便排空以利檢查。
3. 檢查前一日晚上12時以後開始禁食，包括水及任何食物。
4. 檢查當日的早上，即可由醫師進行大腸鏡檢查。

（表1）低渣食物選擇表

| 食物種類 | 可食 | 忌食 |
|-----------|---|---|
| 奶類及其製品 | 無 | 各式奶類及其製品 |
| 魚、肉類 | 去皮、筋的嫩肉，如：絞碎、剁碎、煮爛的瘦肉、家禽，魚等。 | 未去皮、筋的肉、魚類及油炸、油煎的肉、魚類，牛筋。 |
| 蛋類 | 除油炸、煎外其他各種烹調法製作的各種蛋類。 | 煎蛋、荷包蛋、滷製過久的硬蛋。 |
| 豆類及其製品 | 加工精製的豆製品，如：豆漿、豆腐、豆花、豆干等。 | 油炸過的豆製品及未加工的豆類，如：黃豆、油豆腐等。 |
| 五穀根莖類 | 精製的穀類及其製品，如：米飯、麵條、土司。 | 全穀類及其製品如：米糠、糙米、麥麩、燕麥、玉米、全麥麵包、黑麵包、麩皮麵包、綠豆、紅豆。根莖類食品，如：甘薯、芋頭。 |
| 蔬菜類 | 各種過濾蔬菜汁、嫩的葉菜類。 | 粗纖維多的蔬菜，如：竹筍、芹菜等；蔬菜的梗、莖及老葉 未烹調的蔬菜。 |
| 水果類 | 各種過濾果汁、纖維含量少且去皮、籽的水果，如：木瓜、哈密瓜、釋迦、蓮霧、西瓜、香瓜、枇杷、荔枝、香蕉。 | 未過濾果汁及高纖維的水果。棗子、黑棗、番石榴、小番茄。加果粒的果醬、蜜餞。 |
| 油脂類 | 各種植物油、動物油及其製品。 | 堅果類，如：花生、杏仁等 |
| 點心類 其他 | 清蛋糕 | 加水果、核果、椰子粉、芝麻及忌食食物做成的餅乾、蛋糕和派。 刺激性調味品、油膩調味及太濃的湯、加果粒之果醬蜜餞等 |

（表2）低渣飲食參考食譜

| 餐次／名稱 | 低渣飲食（第1天） | 低渣飲食（第2天） | 低渣飲食（第3天） |
|-------|----------------------------------|----------------------------|---|
| 早餐 | 稀飯 茶葉蛋或魚鬆 清蒸鱈魚 | 饅頭夾魚鬆 豆漿1杯 | 稀飯 烤百里香鮭魚 茄汁豆腐 |
| 早點 | 蚵仔麵線 | 豆花 新鮮過濾果汁 | 冬粉湯（剁細） |
| 午餐 | 白飯 烤迷迭香鮭魚 炒冬粉（剁細） 洋芋奶油湯 | 白飯 紅燒豆腐 清蒸鯛魚 麵線湯 | 大滷麵（限麵條、蛋、豆腐加芎芴） |
| 午點 | 小饅頭 新鮮過濾果汁 或豆漿 | 清海綿蛋糕 新鮮過濾果汁 或豆漿 | 草莓厚片吐司 新鮮過濾果汁 或豆漿 |
| 晚餐 | 雞絲麵 或茄汁義大利麵 | 白飯 蒸蛋 糖醋吳郭魚 味噌豆腐湯 | 清流飲食（由晚餐起）米湯250cc或 無渣蘋果汁1罐 （或柳橙汁、菊花茶） |
| 晚點 | 白吐司（夾草莓醬、藍莓醬或奶油醬） 新鮮過濾果汁 | 魚片粥 | 立攝氏清流配方1罐 |

(表3) 低渣飲參考食譜 (素食)

| 餐次/名稱 | 低渣飲食 (第1天) | 低渣飲食 (第2天) | 低渣飲食 (第3天) |
|-------|----------------------------------|----------------------------|--|
| 早餐 | 稀飯 素肉鬆或海苔醬 滷豆腐 | 饅頭夾素肉鬆 或夾奶油 豆漿1杯 | 稀飯 素肉鬆或海苔醬 豉汁豆腐 |
| 早點 | 麵線糊 | 豆花 新鮮過濾果汁 | 冬粉湯 (剉細) |
| 午餐 | 白飯 炒五香豆乾丁 炒冬粉(剉細) 洋芋奶油湯 | 茄汁義大利麵 味噌豆腐湯 | 大滷麵 (限麵條、蛋(蛋素者)、豆腐加茼蒿) |
| 午點 | 小饅頭 新鮮過濾果汁 或豆漿 | 清海綿蛋糕 新鮮過濾果汁 或豆漿 | 草莓厚片吐司 新鮮過濾果汁 或豆漿 |
| 晚餐 | 雞絲麵 | 白飯 紅燒豆腐 涼拌粉絲皮 麵線湯 | 清流飲食 (由晚餐起) 米湯250cc或 無渣蘋果汁1罐 (或柳橙汁、菊花茶) |
| 晚點 | 白吐司 (夾草莓醬、藍莓醬 或奶油醬) 新鮮過濾果汁 | 甜米苔目湯 | 立攝氏清流配方1罐 |

除了定期接受檢查外，平日就應該將防癌飲食納入生活中，並去除致癌飲食，才是預防大腸癌的最佳途徑。以下是影響大腸癌相關的飲食及生活型態：

● 酒精

許多研究顯示，無論男女，酒精的攝取都和大腸癌有關，危險性會因攝取量的不同而有所差異。研究發現，每天攝取30公克以上的酒精，發生大腸癌的危險性將逐漸增加。如果和沒有攝取酒精的人比較，每天攝取30公克以上酒精的人，發生大腸癌的比例是16%；每天攝取45公克以上酒精的人，發生大腸癌的比例增加為42%。



● 體重腰圍

研究發現，體重過重也是發生大腸癌的危險因子，腰圍的粗細可能比體重更具危險性。因此，身體質量指數 (BMI) 最好控制在18-24，女性的腰圍以小於90公分為宜，男性腰圍不宜超過80公分。

● 蔬菜水果

雖然只有少數的研究指出，攝取較多的的蔬果可降低大腸癌的發生率，但是不管如何，蔬果對人體十分重要，每天還是至少必須攝取3份蔬菜及2份水果。

● 食物纖維

歐洲對1000名民眾進行飲食調查發現，纖維攝取每日大於34公克者，比起每日攝取小於13公克者，大腸癌的發生率可降低25%。

● 肉與脂肪

許多研究發現，肉類（尤其是牛肉、羊肉、豬肉等紅肉）的消耗增加，將增加罹患大腸癌的風險。如果是吃高溫油炸的肉，罹患大腸癌的風險更高。所以在選擇肉類時，應以白肉如魚或雞、鴨等為主，烹調方式以清蒸、水煮為宜。

● 含鈣飲食

研究發現每日攝取1200毫克的鈣，可以降低19%發生大腸癌的風險。鈣的來源主要有牛奶、小魚乾、豆製品等，除了預防大腸癌，鈣還有穩定神經的作用，對於改善失眠也有益處！☺

