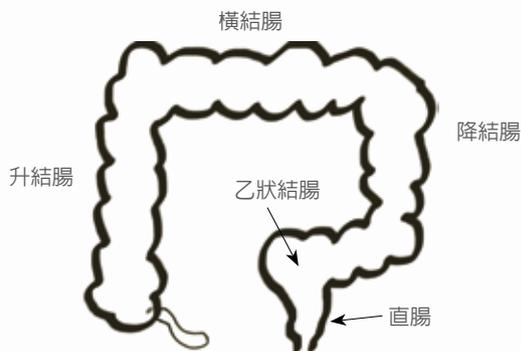




# 腸鏡人的秘密

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、豆腐加芶芡）
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 凉拌粉絲皮 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！☺

