

# 防癌從飲食做起

文／臨床營養科 營養師 蘇鈺雯

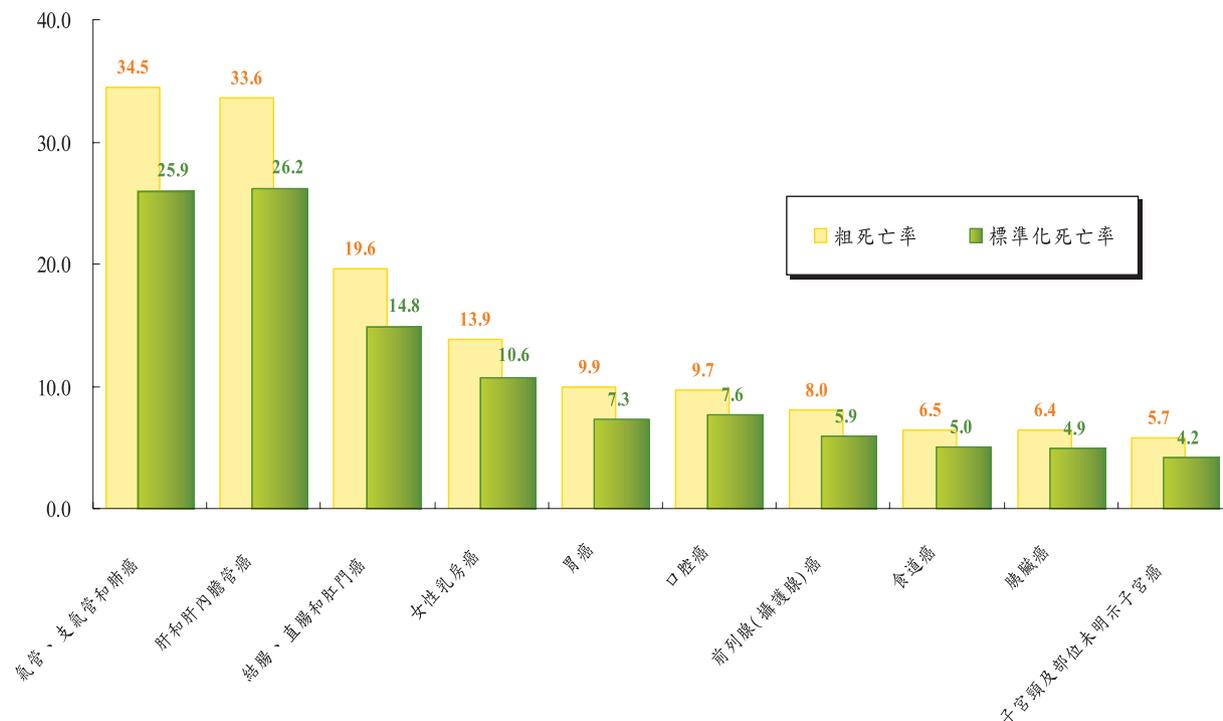
**根**據衛生署2009年十大死亡原因的統計，癌症位居第一名，使人們聞癌色變。其中，肝和肝內腔癌、結腸直腸癌、胃癌、食道癌，列屬癌症死因的前四名。

1997年世界衛生組織（WHO）針對超過1000萬例癌症病患的統計報告指出，癌症的發生1/3與飲食有關，所謂病從口入，「You are what you eat」，中醫也強調「醫食同源」，飲食和疾病的相關性可見一斑。特別是食物經過的消化道，癌症與食物的關係更是密切。

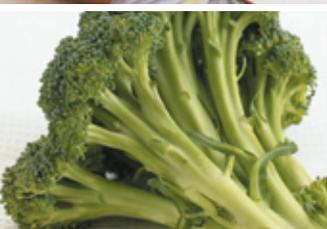
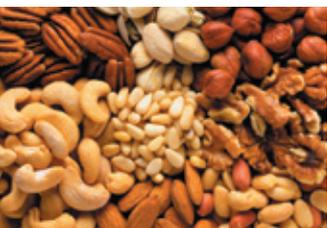
根據統計，在飲食以油脂類和肉類為主的國家，消化道癌症的發生率偏高；在蔬果攝取較多的國家，民眾罹癌率較低，這已是不爭的事實。

每十萬人口  
死亡率

2009年主要癌症死亡率



附註：標準化死亡率係以WHO 2000年世界標準人口數為基準



美國癌症研究院（AICR）回顧4500多份來自世界衛生組織、食品農業部及各國的癌症研究，整理出「癌症的食物、營養和預防：一個全球觀點」報告，再次呼籲人們，預防癌症不難，只要不抽菸、吃得正確、持續身體活動，加上維持適當體重，可以減少60-70%的罹癌機率；每天至少攝取5份蔬菜水果，亦可降低20%的癌症風險。

現今有不少專家分別提出多種健康飲食法，例如地中海飲食法。美國環境毒物學博士羅伯特·哈瑟瑞（J.Robert Hatherill）便建議多攝取不同種類的蔬果、生機飲食和素食等等。總括來說，這些食物的特色不外乎其中所含的維生素和天然抗癌物質，可提升身體免疫力，進而達到預防癌症的目的。

**為了防癌，建議民眾平日可選擇以下食物：**

1. 穀類、堅果類、糙米、小麥、燕麥
2. 洋蔥、大蒜、韭菜、蘆筍、青蔥
3. 十字花科類：花椰菜、甘藍菜、芥菜
4. 豆類：黃豆、青豆、豌豆等
5. 水果：蘋果、柳橙、橘子、奇異果、西瓜、檸檬、葡萄、葡萄柚、草莓、鳳梨、檸檬等
6. 茄科：番茄、馬鈴薯、番薯、甜菜
7. 黃色、深綠色蔬菜

這些食物均含植化素（phytochemicals），具有抗氧化的作用，其中可能抗癌的成分包含：類胡蘿蔔素、類黃酮素、大豆異黃酮、異硫氰酸鹽、引朶類、雙硫氫硫基類等。這些植化素可能的防癌機轉包括：減少致癌物質的形成和活化、抗氧化而減少癌症機轉啟動的風險、對致癌物質的解毒作用、參與身體對癌細胞的防禦機轉，例如細胞凋亡與抑制轉移等。故每日攝取多種富含植化素的蔬菜、水果和全穀類，可以促進健康、預防慢性疾病。

健康不是單一條件可以達成的，癌症亦非單一因素形成的，大家不必過度恐懼憂慮，只要在生活中多用心，維持良好的飲食和生活習慣，並遵守下列防癌守則，擁有健康其實不難。

### 防癌守則：

- 不抽菸、不喝酒
- 減少食用醃漬、煙燻、燒烤、油炸的食物
- 多攝取新鮮蔬果
- 飲食不過量，體重不過胖（BMI18.5-24.9）
- 常運動維持好心情
- 保持乾淨的生活環境
- 養成定期健康檢查的習慣

