

預防食道癌之



少吃紅肉保平安



文／營養師 吳素珍

衛生署公布的2010年台灣十大主要癌症順位與死亡人數占率如下：① 氣管、支氣管和肺癌，20.0% ② 肝和肝內膽管癌，18.9% ③ 結腸、直腸和肛門癌，11.4% ④ 女性乳房癌，4.2% ⑤ 口腔癌，5.8% ⑥ 胃癌，5.5% ⑦ 前列腺（攝護腺）癌，2.5% ⑧ 食道癌，3.8% ⑨ 胰臟癌，3.6% ⑩ 子宮頸及部位未明示子宮癌，1.7%。

食道癌排名第8，對國人健康的威脅性不容忽視。食道癌主要是鱗狀上皮細胞癌及腺癌，研究發現其發生與飲食習慣有關，例如經常攝取含亞硝基胺的食物、過量飲用太燙的飲料或湯、抽菸、過量飲酒、嚼檳榔等，都是可能導致食道癌的危險因子。

流行病學研究已證實攝取紅肉與大腸癌的發生有正相關，至於是否會增加胃癌或食道癌的發生率則尚不清楚。美國胃腸病學雜誌（The American Journal of Gastroenterology）刊登了Amanda J. Cross等人的文章「攝取紅肉是否會增加食道癌及胃

癌發生率？」研究對象為1800位50-71歲的男女（食道鱗狀上皮細胞癌215人、食道腺癌630人、胃賁門癌454人、非賁門癌501人），對他們的飲食內容追蹤了10年，尤其是紅肉攝取的情形。所謂紅肉包括牛肉、豬肉、羊肉、培根、火腿、熱狗、內臟類等。

結論：紅肉的攝取與食道癌（鱗狀上皮細胞癌）的發生率有正相關，其烹調方式與致癌率也有相關性。

營養師的叮嚀：

要從日常飲食來防範食道癌入侵，須做到以下幾點：

1.減少脂肪攝取量

- 選用低脂肪的蛋白質食物，如：去皮雞肉、海產、瘦肉、豆腐、豆類等。
- 多以蒸、燙的烹調方法來代替油炸。可以用芥花籽油或橄欖油烹調，但用量亦不可過多。
- 嘗試改用脫脂或低脂的牛奶或起司
- 少吃油膩的快餐食物，如：炸雞、肉腸等。

2.多攝取有抗氧化功能的食物

深綠色、紅色和深黃色蔬果，如：紅蘿蔔、南瓜、芒果、木瓜等，富含胡蘿蔔素。

芥蘭菜、花椰菜、菜心、檸檬等，富含維生素C。果仁及海產等，含有豐富的硒。

3. 多吃含植物性化學物質的食品

植物性化學物質存在於各種蔬果中，研究証實與防癌有關。這些食物包括十字科類蔬菜、蒜、綠茶和黃豆及其製品。十字科類蔬菜，如：西蘭花、白菜、花椰菜（煮至半熟，效果更佳）、芥蘭菜等，所含靛基質（INDOLE）具抗癌功效，有助分解體內的致癌物質。

4. 少吃醃漬、煙燻、燒烤食物

如果經常吃醃漬食物，如：臘腸、鹹蛋、香腸、火腿、醃肉、酸菜、鹹魚等，因其含有硝酸鹽，容易引發胃癌、食道癌。除了盡量少吃上列食物之外，萬一攝取，也最好同時搭配一些富含維生素C的食物，例如早餐吃醃肉，就喝杯柳橙汁；吃臘味飯時，可多吃一些蔬菜或飯後立即喝檸檬茶等。

5. 避免使用多次回鍋的炸油

食物（尤其是肉類）經過高溫烹調，例如高溫油炸或烈火燒烤，食物蛋白質會產生突變物質。動物實驗已證實這些突變物質具致癌性，可能導致癌症的產生。

6. 增加纖維攝取量

纖維是指蔬菜、五穀類及豆腐中不能消化的部分。高纖維食物如：新鮮蔬菜、水果、全麥麵包、薏仁、金針、雲耳、紫菜等，有助減少身體吸收的脂肪量和幫助排泄，能預防癌症。

7. 節制飲酒

酒類飲品不但沒有任何營養和維他命，還含有高熱量。長期酗酒易引發肝癌、食道癌、喉癌和口腔癌。☹

資料來源：

Amanda J. Cross, et al. Meat Consumption and Risk of Esophageal and Gastric Cancer in a Large Prospective Study Nutrition. The American Journal of Gastroenterology 2011;106:432-42.

