

# 防癌防三高 飲食扮推手



文／健檢中心 營養師 吳素珍

**健**康是人生最大的資產，想擁有健康，除了定期健康檢查，疾病要早期發現早期治療之外，健康的飲食也非常重要。本院健檢中心的健康檢查流程（附圖）就設有營養衛教一關，藉以提升民眾營養保健觀念，推廣正確的飲食知識。

癌症高居國人十大死因首位，其他死因也多與慢性病有關，因此如何預防癌症與高血壓、高血糖與高血脂的「三高」之患，是我們營養衛教的重點。

## 防癌飲食

防癌飲食要做到以下兩點：

### ● 遠離致癌食物

1. **高溫油炸食物**：食用油經高溫油炸及重覆使用，會氧化劣變，在人體內容易產生大量自由基及聚合物質，引起致癌物的生成。流行病學研究調查顯示，脂肪攝取過量會增加罹患結腸癌、乳癌、攝護腺癌等癌症的機率。
2. **發霉食物**：大豆、花生（加工食品）、米、麵粉、玉米等，發霉後會產生黃麴毒素，黃麴毒素是絲狀菌代謝的產物，為強烈致癌物，易引發肝癌。
3. **含亞硝酸鹽的食物**：亞硝酸鹽常用於肉類的防腐及預防肉毒桿菌生長，若與食物中的胺類作用便會產生亞硝酸胺，亞硝酸胺是極強的致癌物質。含有亞硝酸鹽的食物，常見者如香腸、臘肉、培根、火腿、熱狗等
4. **煙燻、燒烤食物**：燒烤時，肉類油脂滴入炭火中，經高溫分解後與炭作用，會產生毒性強的多環芳香烴化合物（PAHs），多環芳香烴化合物與腸胃道及呼吸道的癌症有關。
5. **醃漬食物**：醃漬食物如鹹魚、花瓜、酸菜、梅干菜、鹹肉等，含高量鹽分，易破壞胃黏膜，降低胃中酸性，增加罹患胃癌、食道癌、肝癌的機率。

6. **酒精性飲料**：酒精雖非致癌物，但酗酒者原本就比較容易罹患消化道癌症，酒精更會提高消化道癌症的發生率。如果既喝酒又抽菸，兩種危險因子相加，罹癌機率更高，尤其是口腔癌與鼻咽癌。

7. **過燙的食物**：食物過燙易燙傷消化道，刺激胃黏膜上皮細胞，發生糜爛潰瘍，日久容易致癌。

#### ● 多攝取防癌食物

台灣癌症基金會推廣「蔬果579」概念，提醒男性每日應攝取5份蔬菜、4份水果；女性每日應攝取4份蔬菜、3份水果；學童每日應攝取3份蔬菜、2份水果。（蔬果的份數，主要按拳頭來計算。蔬菜：熟食半碗、生食1碗為1份；水果：女性1個拳頭大小為1份，男性1個拳頭大小或1碗為2份）。例如男性每日應攝取5份蔬菜、4份水果，口訣是5蔬4果，每日吃2碗半煮熟的蔬菜與2個拳頭大的水果，即可符合需求。

具防癌功效的蔬果有大蒜、洋蔥、胡蘿蔔、深綠色蔬菜、十字花科、番茄、柑橘類及豆類。

#### 「三高」防治飲食

高血壓、高血糖及高血脂，這「三高」是很常見的疾病，其發生最主要的原因就是

「肥胖」，因此要預防三高一定要好好控制體重。方式如下：

#### ● 均衡飲食

沒有哪一類食物可以包含人體所需的全部營養素，全穀根莖類（主食）、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類、油脂類、奶類，每天都要適量攝取，才能得到足夠的營養。

#### ● 每日熱量攝取不可過多

每人每天所需要的熱量會因身高、體重及活動量的不同而有所差異，應該先了解自己每日可攝取多少熱量，才不致攝取過多。

計算個人每日所需熱量的兩個步驟：

##### 步驟1：計算理想體重

理想體重公式：身高（公尺）平方×22

例如：身高160公分者，理想體重為

$$1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3 \text{ 公斤}$$

##### 步驟2：理想體重×活動量（大卡／公斤）

活動量	輕閒 (坐辦公室)	中等 (常常走動)	重度 (需費力工作)
大卡／公斤	30	35	40

例如：身高160公分的輕度工作民眾

每日熱量攝取需求為56.39（理想體重）×30（輕度活動量）=1600-1700大卡／日



### ●要具備食物份量的觀念

要了解每種食物的份量與代換方式，並學習如何將每日熱量分配於三餐中。例如每日需攝取熱量1600大卡，則每餐可吃飯8分滿至1碗、水果每日攝取量為女性2個拳頭大小、蔬菜每日3碗、奶類每日攝取低脂牛奶1杯（240c.c）、蛋豆魚肉類每餐攝取半個手掌大。油脂類盡量少吃油炸物，吃肉要去皮，每日可攝取1份堅果類（如：腰果5顆或核桃2顆、開心果10顆）。

若因聚餐攝取過量，則須於下一餐好好控制份量，每日攝取的熱量才不致超過。

### ●提升基礎代謝率

提升基礎代謝率最有效的方式就是「運動」，每日至少要做30分鐘運動，亦可藉由腹式呼吸、多喝水等方式來輔助。

總之，要維持健康的身體，別忘了遵守三合一配方，那就是「定期健康檢查」、「健康的飲食」與「好好運動」！🍎

### 本院健康檢查流程

