

正確飲食預防癌症

根據衛生署公佈最新國人癌症登記報告，國人十大癌症排行榜前五名依序為女性乳癌、肝癌、結直腸癌、肺癌以及攝護腺癌，男性癌症方面，前三名為肝癌、腸癌與肺癌；女性癌症前三位為乳癌、腸癌和肝癌，男性肝癌、女性乳癌連續數年排名第一名。國人罹癌高度集中在結直腸癌、肝癌、肺癌、乳癌與口腔癌，基本上飲食習慣不良及生活習慣不佳佔主要因素。

飲食與人體的危險關係

台灣美食聲名遠播世界各地，配合電視節目的介紹讓住在各處的民眾都可享受到美味佳餚，然而由這些飲食不難發現加工過的紅肉（牛、羊、豬）、大量油煎或油炸酥烤類及精緻的糕餅甜點，皆暴露致癌因子的烹調方式大大增加乳癌、大腸癌的機率。

工作忙碌的外食者纖維素攝取量嚴重不足及缺乏運動都被認為與大腸癌發生有關。生活作息、飲食與肝癌有密切關係，國人罹患 B 型肝炎帶原者偏高，同時生活作息勞累，飲食攝取多發酵食物（臭豆腐、花生製品），增加食入「黃麴毒素」的機會，肝癌的機率亦提升。肺炎與環境中的污染接觸（吸煙、一氧化碳、煙燻等）引發自由基傷害人體細胞。檳榔則是口腔癌的危險因子。

預防癌症的飲食

- 每日需有足夠的蔬果

每日須攝取 5 份（約 600 公克）的蔬果，有癌症家族史者甚至要增加至 7 份（4 份蔬菜、3 份水果），最好深色蔬菜及新鮮水果。蔬果攝取顏色原則：紅、黃、綠、紫、白、黑，它們含豐富維生素、礦物質及纖維及植物性化合物，可以阻礙癌病變的進行。蔬果類含植物性化合物具有抗氧化的作用，如：類黃酮類、花青素、吲哚、類胡蘿蔔素、多酚類、茄紅素、薑黃素、含硫化合物。

- 增加粗糧避免精緻

白米混合糙米、胚芽米、麥片；天然全穀類的膳食纖維攝取每天達 25 克。精緻糕餅含糖及油脂量高，不宜多攝取。

- 外食者選擇健康烹調原則

少油、少鹽、少糖，料理以水煮、清蒸、滷、涼拌。購買熟食注重營養種類的豐富性。

- 控制紅肉之攝取

一星期的紅肉限制在 1 台斤內（約 13 兩），避免加工的紅肉，以白肉的雞、深海魚、海鮮、豆類取代。過焦或炭火直接燒烤的肉，易產生致癌物質最好不吃。

- 多食新鮮原味食物

少吃含添加物、防腐劑及抗生素使用過多的食物，多食用新鮮自然的原味食材，以減少肝臟負擔。

- 避免加工飲料

多喝水、茶，少喝含糖飲料或咖啡，飲酒要節制。

- 每天規律運動

每天運動 30 分鐘，控制體重在 BMI：21 ~ 23 公斤/公尺平方，增加新陳代謝，促進凋零的細胞排除。

- 維持正常作息

避免熬夜、日夜顛倒及過度過度勞累。

- 保持均衡營養

平日飲食講求均衡的營養，不要隨意進補，反而加重肝病病情。