

跟我這樣做，癌症遠離我

文/楊玉純（本院營養師）

根據行政院衛生署國民健康局發布最新癌症登記資料，國內民眾平均每四人就有一人可能罹癌，其中乳癌、大腸癌與肝癌，居癌症發生率的前三名。維持良好的飲食內容與生活習慣，可有效降低罹癌機率。預防癌症，飲食可從七大要點著手：

新鮮且有變化的均衡飲食

吃新鮮、均衡且有變化的飲食，可確保人體所需的每一種營養素不容易缺乏。其實導致癌症形成原因有很多，並非單一因素或單一食物所導致，所以無法從單一營養素的攝取來達到防癌效果，因為很多食物的營養素都是相輔相成缺一不可，所以應攝取多樣完整的食物，才能發揮其營養價值。

蔬果是防癌的捷徑

環境中無論是在食衣住行等方面，都充斥著許多自由基，而蔬果中含有天然的抗氧化因子，是對抗自由基減少癌細胞產生的好幫手；蔬果中的維生素 C、E 以及 β 胡蘿蔔素，還有微量的礦物質硒、鋅、錳等都是天然的抗氧化物，另外蔬果中的植物性化學成分例如：多酚類、類黃酮素、植物固醇、蔥蒜素等，皆是抗癌的菁英分子。

增加纖維質的攝取量

除了蔬菜水果含有豐富的纖維質之外，全穀、全豆類也是纖維質最佳的來源之一。天天五蔬果，就是每天至少攝取 3 份蔬菜及 2 份水果，但是如果達到每天 25 - 30 公克的纖維攝取量，天天五蔬果是不夠的，必須得再加上主食改吃全麥麵包、雜糧饅頭、糙米飯、五穀米飯等才足夠。

減少含高脂肪食物的攝取

脂肪攝取過多容易促使乳癌、大腸癌的罹患率增加，除了動物性油脂以及油炸食物之外，其他如糕餅、點心都潛藏看不見的油脂，是值得注意的陷阱。

避免經常進食醃製、煙燻和燒烤食物

醃製、煙燻的食物中常常含有亞硝酸鹽致癌物質，另外火烤食物容易產生多環芳香碳氫化合物(PAH)致癌物質。蔬菜水果的維生素 A、E 與 C 等抗氧化物質，就可抑制致癌因子的合成。

其他食物中的致癌物質

農藥的殘餘、抗生素的濫用、不當的食品添加物、黃麴毒素的污染、包裝與容器的品質不當等，都是曝露在高致癌物質的環境中。另外吸菸者以及其吐出的二手菸霧和炒菜的油菸等更使得罹患肺癌的機率相對增高。檳榔族罹患口腔癌的危險性也是比一般人還要高。

限制攝取酒精性飲料

酒精除了含有一些致癌物質之外，也會誘發刺激粘膜組織的發炎反應產生組織變異。過量的飲酒習慣更會導致營養不良、免疫力下降，而增加癌症罹患的機會。

養成良好的生活習慣，建議須增加體能活動，以維持正常體重：每天運動 30 分鐘，每周至少五天，每週一次戶外活動，養成持續性的運動習慣，有助避免癌症上身。同時提醒您「預防勝於治療」，許多的癌症可以藉由定期的篩檢，早期發現早期治癒。