

預防大腸癌從飲食下手！

癌症是國人十大死因之首，而大腸癌更是高居十大癌症中的第三位。大腸癌以往在歐美等西方國家較常發生，但根據衛生署統計，台灣人民罹患大腸癌的比例逐年增高，且三十歲以下罹癌的病患更是時有所聞，這可能和飲食西化有關。因西方飲食大多屬於高蛋白、高動物性脂肪的食物內容，在烹調過程中所產生的有毒物質可能導致大腸癌的發生。

大腸癌的危險因子

容易罹患大腸癌的危險因子包括(1)多發性瘻肉群的患者：此類患者在大腸中可見數以百計至數以千計的瘻肉，若不治療相當容易演變為大腸癌。故這類患者常須接受預防性大腸性切除，以防萬一。(2)有大腸癌之家族病史，並且容易併發卵巢癌、乳癌、胰臟癌等其他癌症。(3)曾罹患潰瘍性大腸炎、克隆氏腸炎等腸道疾病，或因骨盆腔惡性腫瘤曾接受放射線治療者。(4)年齡大於五十歲：90%以上罹患大腸癌的患者都在五十歲以上。(5)飲食：大腸癌的發生和高脂肪、高熱量、低纖維的飲食有高度相關。(6)飲酒及吸菸者。

高纖飲食可預防大腸癌

從飲食方面著手，相信可以達到預防大腸癌的最佳功效。一般來說，預防大腸癌的飲食原則就是「高纖飲食」。纖維在腸道中，可吸附有毒物質，並且增加糞便體積及幫助腸道蠕動，可加速糞便排出體外以減少有毒物質和腸道細胞接觸的時間，避免腸道細胞產生病變。

六大類食物最佳食用方式

如何正確的選擇食物才能真正達到預防大腸癌的目的呢？下面就六大類食物說明一

- (1)五穀根莖類：儘量選用未精製過的穀類或全穀類。例如白米飯可替換成糙米飯、或是在白飯中加入燕麥小米等穀類，不僅可增加飽足感更可增加纖維攝取量。
- (2)豆魚肉蛋類：不用燒烤或油炸方式烹調肉類，並且儘量選擇白肉(魚或雞肉)，少吃紅肉亦可避免攝入過多脂肪，避免食用煙燻、醃製的肉類例如香腸、臘肉等，因其在製作過程多會加入亞硝酸胺，含易致癌成分。
- (3)奶類：選用低脂奶或低脂奶製品，也可適量取優酪乳或優格，可幫助腸道有益菌生長。
- (4)蔬菜類：每餐至少攝取一至兩份新鮮蔬菜(一份為一碟或一個拳頭大小)。並避免選用醃漬類蔬菜。
- (5)水果類：每餐至少攝取一份新鮮水果(但注意榴槤和酪梨屬於油脂類)。
- (6)油脂類：選用植物性油脂，例如橄欖油、葡萄籽油或是堅果類。

(7)其它：維持理想體重、不吸菸、不喝酒、適度運動等良好生活習慣，都可預防癌症的發生。

定期篩檢及早發現與治療

定期接受大腸癌篩檢不僅達到預防目的，更可及早發現及早治療。篩檢的方法包括(1)直腸指診(2)糞便潛血檢驗(3)大腸鏡(4)其它放射性檢驗，民眾可以用「高纖飲食」加上定期大腸癌篩檢，而達到預防大腸癌發生的目的。