

飲食與癌症

隨著醫藥科技的日漸進步，國民的平均壽命逐漸增加，因此，慢性病逐漸成為人們在健康及生命上的一大威脅，尤其是癌症更是讓很多人聞之膽寒。雖然現今癌症的治癒率已大幅提升，但是預防勝於治療，與其長久與癌症抗戰，不如從預防著手來得輕鬆。

癌症的病因相當複雜，在我們的生活中，輻射、空氣、建材、病毒、細菌、食品等都可能含有致癌因子，雖難以避免，但以盡力防止為上策。尤其在食物的選擇上多用點心，或可遠離致癌因子。以下列舉含致癌因子的食物，平常即應儘量避免攝取：

- 一、**黃麴毒素**：經由黃麴黴菌代謝產生毒素，常見於發霉的穀類和豆類。
- 二、**亞硝酸胺**：加硝醃製的食品，如香腸、臘肉等含有亞硝酸鹽，與食物中的胺，會在胃酸中化合成亞硝酸胺。
- 三、**多環芳香烴**：有機物經高熱所生之有毒物質，常見於二手菸、烤肉、燻肉等。
- 四、**黃樟素**：植物中的檳榔含有黃樟素。
- 五、**肥胖**：肥胖之女性較易罹患乳癌、結腸癌及子宮內膜癌。

此外，在一般食物中有些營養素具有防癌效果，茲例舉如下：

- 一、**膳食纖維**：纖維質的攝取，可以改變腸內菌的生態，增加好氧菌數量，減少致癌物質之生成；又可增加胃腸之蠕動能力，使致癌物被稀釋且快速排出。如米飯、乾豆類、蔬果類即含大量之纖維。
- 二、**抗氧化維生素**：維生素 A、C、E 可以阻斷體內自由基對人體細胞的侵害。主要來自於深綠色、深黃（紅）色蔬菜及水果以及枸橼（柑橘）類的水果。
- 三、**硒**：同樣可以避免自由基受到傷害，富含於纖維質中。
- 四、**槲**：可使體內酵素發揮摧毀致癌物的功能，富含於十字花科植物中，如芥藍、油菜、綠（黃）花椰菜、高麗菜、白蘿蔔、大頭菜等。
- 五、**茶多酚**：廣大存於茶葉中，具有抗氧化作用。
- 六、**蕈類**：可以提高人體內的免疫力，所有菇類皆可，並非只存於高貴之靈芝。
- 七、**薑黃素**：強化抗氧化能力，存於咖哩內。

在台灣，某些癌症的發生率比歐美還高，例如胃癌（食用過多醃漬、高鹽食品）、食道癌（食用過多醃漬、高熱）、口腔癌（食用過多檳榔）、肝癌（食用過多黃麴毒素）等，都和飲食習慣有關，值得大家注意。總之，食物中有些可以抗癌，有些可能致癌，如何取捨，端靠自己去拿捏了！