

防癌就從日常飲食做起

[發表醫師] :莊世玫 醫師(營養室)

[發布日期] :2007/9/24

癌症的成因有 70-90% 與環境因素有關，專家也指出 60-70% 的癌症是可以預防的。而其中 30-40% 可藉由調整飲食、運動及維持適當的體重達到預防的效果。因此，從飲食著手是較簡單、容易執行的方式。

目前防癌飲食的新觀念為低脂、高纖、多蔬果。因為過多的脂肪會誘導癌症的發生，而膳食纖維可以降低癌症的發生率，蔬果是防癌的最佳捷徑。美國自 1991 年即開始推動 "5 a Day" Campaign，鼓勵民眾一天吃五份新鮮蔬菜水果，這種簡單易懂的飲食運動在實施 5 年後有了相當的成效，不僅癌症發生率每年下降了 0.7%，死亡率亦降低了 0.5%。根據衛生署公佈的每日飲食指南建議，成人每天應吃三碟蔬菜、兩份水果，其中至少一碟是深綠色蔬菜或深黃色的蔬菜。自 2000 年起，每天攝取五份新鮮的蔬菜水果已不再足夠，而開始推動每天應攝食五至九份之蔬菜水果，因此台灣癌症基金會自 2004 年起，推動新的健康改造運動「蔬果 579 健康人人有」，建議全民應力行正確蔬果攝取份量如下：

蔬菜份數：水果份數：總份數

兒童：3：2：5

女性：4：3：7

男性：5：4：9

聰明的防癌飲食原則

1. 多吃蔬菜和水果：每日至少攝取 5 份的新鮮的蔬菜及水果。
2. 攝取高纖維食物：多食用穀類、全麥、糙米等食物。
3. 限制高油脂攝取：少吃動物性脂肪及奶油、沙拉醬、調味料。
4. 減少醃漬食物：少吃醃漬類食物，如醃菜、火腿、臘肉、香腸。
5. 避免煙燻和燒烤：燒烤時，食物的油脂受熱滴在炭火上，會產生致癌的物質，再隨醃燻進入肉中；當食物烤焦時，食物中部分的胺基酸會變質轉為致癌物。
6. 避免食用發霉的食物：食物發霉應立即丟棄，尤其是發霉的花生、玉米，以避免遭受黃麴毒素的污染。
7. 蔬果農藥徹底洗淨，避免農藥殘留。
8. 避免飲酒過量。
9. 不嚼食檳榔、不抽煙、拒吸二手菸。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。