

四部曲：營養照護

飲食防癌8重點 健康多一點

文·圖／臨床營養科 營養師 吳靜茹

世界衛生組織（World Health Organization，以下簡稱WHO）指出，癌症是全球頭號死因，歷年已奪去千萬人寶貴性命，根據2021年衛生福利部統計，癌症已連續40年蟬聯國內十大死因之首，2021年因罹癌的死亡人數高達五萬多人，佔總死亡人數的28%。我國衛生福利部也表示，癌症時鐘再度加快，目前平均每10分10秒就有人因罹癌而喪命，較2020年的平均值10分30秒又更加速了20秒。

依據WHO提出的報告中提及，菸、酒、不健康的飲食習慣、偏靜態的生活模式及肥胖等，都是誘發癌症發生的主要危險因子，且至少有1/3的癌症發生是可以預防的。因此，建議國人可以從日常生活模式的改變，即刻開始降低罹癌風險，一起遠離癌症過著健康的生活。

1 戒菸、拒檳榔，避免攝取過度酒精

加熱式菸品和傳統紙菸一樣，除了含有尼古丁容易讓人成癮，也含有焦油、NNN（亞硝胺）、NNK（亞硝胺酮）、甲醛、乙醛等有毒及致癌物質，若與酒精類飲品一同使用時，更會加劇對人體的傷害程度。研究

表示，罹患肺癌的病人中有高達9成的比例有吸菸習慣，是導致肺癌的首要因子。

國際癌症研究中心（IARC）將檳榔子（單獨果實本身）列為即是第一類致癌物，亦表示檳榔子就算不添加任何添加物，也會導致癌症發生。在口腔癌的罹患者中，10位有9位有使用檳榔的習慣。此外，實證也顯示過度飲用各類酒精性飲料，如啤酒、紅酒、白酒等都會增加罹癌風險，在癌症死亡人數中約有3.6%的比例與飲酒有相關，過度的酒精攝取不只是罹癌的危險因子，也會加劇身體肥胖的負擔。

2 避免肥胖，維持理想體重

WHO統計，體重過重（ $24 \leq \text{BMI} < 27$ ）與肥胖（ $\text{BMI} \geq 27$ ）是僅次菸害的最重要已知可避免的罹癌因子，體重過重容易增加罹患大腸、乳房、子宮內膜、胰臟、腎臟、胃、食道及其他部位的罹癌機率。統計指出，停經後的肥胖婦女罹患乳癌的機率是非肥胖者的1.5倍；發生子宮內膜癌的機率是非肥胖者的2~4倍；發生胃癌的機率是非肥胖者的2倍；發生食道癌的機率是非肥胖者的2倍。

3 減少靜態生活模式，養成規律運動

運動會對健康帶來許多好處，每天養成規律運動的習慣，可以維持心臟健康狀態，降低罹患心血管疾病機率和代謝症候群的風險。國外大型規模研究發現，有規律運動習慣可以降低20%大腸癌及乳癌風險。

當運動時，呼吸頻率變快，吸氧量增加，身體氣體交換加速，產生大量流汗，可提高身體代謝速率，降低癌症的發生與復發，同時會讓大腦產生讓人愉悅的多巴胺，可消除煩惱與憂慮，抑制不好的情緒，增加抗癌的毅力。運動可減少體脂肪產生，降低因肥胖帶來的罹癌風險，並可強化肌肉組織及功能，維持理想體重。

規律運動這樣做

建議每週至少2~3天從事60分鐘以上有氧（散步、慢跑、快走）或阻力訓練（彈力帶、彈力繩）的中強度運動，幫助活化細胞，強化身體機能。若無法長時間運動者，則可改為每次10分鐘，採多次進行，每週累積運動時間最少能達到150分鐘以上。

4 均衡攝取六大類食物，減少紅肉及加工品

研究顯示，多攝食蔬菜、水果及全穀雜糧類等食物，有助於預防口腔、食道、咽喉、胃、大腸等部位的癌症好發。因食物裡的膳食纖維、維生素、植化素和其他有助於維持體內正常運作之微量元素，可使體內細胞獲得良好保護，減少受到損害而轉變為癌化細胞的風險。植化素包含花青素、類黃酮、胡蘿蔔素、茄紅素等，為天然抗氧化物

質，具有抗癌、抗發炎的功效。簡單原則建議「天天五蔬果」，每天至少要攝取三份蔬菜和兩份水果，每份蔬菜大約是煮熟後的半個飯碗的量，每份水果則是相當於一個棒球的大小。

而家畜類（豬、牛、羊）等紅肉，雖可提供身體獲得豐富的蛋白質、鋅和鐵質，但過多的紅肉攝取卻會增加罹患大腸癌之風險。另外，應盡可能減少加工類肉品的攝取，如：火腿、香腸、臘肉、培根等，此類加工製品多經過煙燻、醃製或添加有過量防腐劑的製程，含有危害身體細胞的致癌物質。

5 選擇低卡路里的食物，避免過多鹽分攝取

日常飲食可選擇低卡路里的食物，幫助維持健康的體重而有助於癌症的預防，因此，應減少油脂及過多精製糖類的食物攝取量，如：油炸品、含糖飲料、餅乾等。另外，過多的鹽分攝取容易損害到胃黏膜，在黏膜修復時，致癌物質就有機可乘使細胞突變，增加癌變的機率。值得注意的是，「鹽巴」本身並不會導致癌症發生，WHO建議每日攝取量為五公克，我國衛生福利部的建議量為六公克，但根據調查顯示，國人鹽巴的經常攝取量已高達15公克，是建議攝取量的兩倍。

減少鹽分攝取小祕訣

- 1 平時飲食採清淡為主，選用新鮮食材烹調。
- 2 外食時，減少沾料的使用，麵湯、鍋物高湯淺嚐即可，不要全部喝完。

- ③ 減少加工製品的攝食，控制食量，以避免過量鹽份的攝入。
- ④ 孩童最好從小養成清淡飲食的習慣，以避免日後要減鹽的困難。

6 正確使用保健食品及營養補充品

國人健康意識高漲，常有吃保健食品強健身體的迷思，但是並沒有研究顯示服用保健食品或營養補充品，可以有效預防癌症發生；相對的，過度攝食甚至會增加罹癌風險，除非因身體狀況因素需服用某些特定營養補充品，否則均衡規律的飲食習慣，已可供給我們每天所需要的營養素。若有服用任何保健食品的需求，仍建議應尋求醫療人員的建議後再進行補充比較安心。

7 定期篩檢與追蹤

接受癌症篩檢也可以預防罹癌的發生，衛生福利部國民健康署自2010年開始針對四大癌症「大腸癌、乳癌、子宮頸癌、口腔癌」，提供預防保健的免費篩檢。自2022年7月起，肺癌也納入補助行列，只要符合資格

即可免費篩檢，免費篩檢之目的即是透過篩檢，協助民眾防治癌症，達到早期診斷、早期治療的效果。因此，呼籲大眾除了關心飲食習慣，調整生活作息，也要記得定期接受癌症篩檢，千萬不要自覺身體狀況良好，就忽略定期篩檢的重要性，早期發現、早期治療也是面對癌症威脅的積極態度。

8 罹癌經治療，更需留意避免復發

對於曾經罹癌且經過治療的病人，更應遵守上述所說的要點，以維持良好健康狀態，避免癌症復發，並改善罹癌後的生活品質。

飲食對於防癌及抗癌的重要性已無可置疑，除了均衡飲食，健康的生活模式也是預防癌症發生的要素，癌症的防治應從日常生活及飲食中著手，培養良好飲食習慣、維持規律運動、正常的生活作息、杜絕菸酒檳榔，便可有效降低癌症發生率，讓自己擁有良好健康狀態並提升生活品質。癌症病患在接受治療後，亦應遵守上述建議，修正飲食內容與生活模式，降低癌症的復發機率。🍷



天天五蔬果是防癌飲食的基本原則。

