

預防大腸直腸癌飲食

◎林口長庚營養治療科營養師 范書庭

行政院衛生署於今年 6 月公布民國 101 年全國十大死因，惡性腫瘤已高居榜首之位長達 30 年之久，平均每 100 個人就有 28 個人死於癌症，而大腸直腸癌在 101 年十大主要癌症排行第二，在台灣，每 42 分鐘就 1 人罹患大腸癌。去年一項萬人調查顯示，大腸直腸癌已有年輕化趨勢。大腸直腸癌和大多數的癌症一樣，真正的致病原因很複雜，但研究顯示修改飲食與生活型態，和預防癌症有密切的關係。

維持理想體位

體重與健康有著密切的關係，研究指出肥胖者罹患大腸直腸癌的風險是體位正常者的 1.5 倍，所以維持理想體重是維護身體健康的基礎。體位是以身體

質量指數（BMI）來計算，計算方法與標準如下表。

均衡攝取六大類食物

預防癌症的最佳飲食原則便是均衡飲食，每天都要均衡攝取六大類食物，均衡飲食的意思即為適當攝取(1)全穀根莖類(2)蔬菜類(3)豆魚肉蛋類(4)水果類(5)低脂乳品類(6)油脂與堅果種子等六大類食物。依據 2011 年 7 月 6 日，行政院衛生署最新修訂的每日飲食指南，修訂重點如下：

1. 降低五穀根莖類的總攝取量，並建議每日至少以 1/3 的全穀根莖類取代五穀根莖類。
2. 增加蔬菜與水果類的攝取份數。
3. 蛋白質食物來源的優先順序應為豆

身體質量指數（Body Mass Index）＝體重（公斤）÷ 身高²（公尺）

	身體質量指數（BMI）	腰圍
體重過輕	BMI < 18.5	
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24	
異常範圍	體重過重：24 ≤ BMI < 27 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 重度肥胖：BMI ≥ 35	過胖（男性）：≥ 90 cm 過胖（女性）：≥ 80 cm

製品→魚類→家禽家畜→蛋類。

4. 低脂乳品則強調選擇低脂肪的健康訴求。
5. 堅果種子類攝取的重要性。



每日飲食指南

(圖片資料來源：行政院衛生署 2011 年 7 月 6 日新聞稿)

低油原則

過多的動物性脂肪及膽固醇攝取是大腸直腸癌的危險因子之一，尤其是經過高溫燒烤的紅肉，以及香腸等加工肉品，都是致癌元兇，可運用下列方式來避免動物性油脂及膽固醇攝取過多：

1. 適量選用瘦肉：不論紅肉或白肉，旁邊附著的油脂及動物皮應除乾淨。
2. 烹調方式：利用蒸、煮、燉、滷、烤（勿烤焦）、涼拌等低油烹調方式，並儘量避免油炸。
3. 降低飽和脂肪反式脂肪攝取量：少選牛油、豬油、奶油、肥肉、棕櫚油、椰子油、烘烤製品。
4. 少吃膽固醇含量高的食物如：內臟、卵黃類、部分帶殼類海鮮、魷魚及小卷等。
5. 烹調用油宜採用不飽脂肪酸含量高的植物油。

高纖飲食

研究指出每增加 10 公克的膳食纖維攝取，便有可能減少 10% 的罹癌風險。膳食纖維具有以下特點使罹患腸癌的風

險降低：

1. 難消化的特性，可增加飽足感，幫助體重控制，維持理想體位。
 2. 與體內之膽鹽、膽酸結合，進而降低血液中膽固醇。
 3. 促進胃腸道消化及蠕動，縮短腸道毒性物與腸道接觸時間，預防便秘、憩室症及大腸直腸癌的發生。
 4. 促進腸黏膜細胞、腸道益菌生長。
- 一般成年人膳食纖維的建議攝取量為 25~35 公克，平日以全穀類來取代精製的主食，再輔以眾多的蔬菜與適當的水果，即可得到豐富的膳食纖維及維生素與礦物質。

足夠的鈣質攝取

大腸內的膽酸、游離脂肪酸會刺激大腸上皮細胞的過度增生，是引發大腸直腸癌的潛在因子。而足夠的鈣質被認為可以和膽酸、游離脂肪酸結合，抑制不良的影響，以減少大腸直腸癌的風險。我國對 19 歲以上成年男女性的鈣質攝取建議量 (dietary reference intake, DRI) 訂定每日 1000 毫克為足夠攝取量 (Adequate Intake, AI)；上限攝取量為 2500 毫克/日。

飲食中鈣質含量豐富的食物有：

1. 牛奶及乳製品。乳製品中的乳酸鈣是最易被人體吸收的鈣質型式，依據個人需求每天攝取 1.5~2 杯的低脂乳品。
 2. 豆製品、黑芝麻、深綠色蔬菜如芥藍菜、莧菜、綠豆芽、紅鳳菜、小白菜、油菜、芥菜等亦富含鈣質，但需注意此類食物的鈣質吸收及利用率較低。
 3. 小魚乾、蝦米、蛤蜊等海產類也都是每天可搭配選用的高鈣食物。
- 最後每天要適度的曬曬陽光 15 分鐘

，吸收維生素 D，幫助腸道鈣質的主動吸收。

飲酒要節制

男性每日不超過 2 份酒精當量；女性每日不超過 1 份酒精當量。

註：1 份的酒精當量 = 360c.c 啤酒 = 120c.c

葡萄酒 = 40c.c 威士忌 = 30c.c 高粱酒。

規律運動

研究亦證實運動能減低大腸癌的罹患風險，建議每週應配合適度的有效運動，成人只要每週運動累積達 150 分鐘、兒童每日運動累積 60 分鐘，就能有足夠的運動量，建議成人每天運動 30 分鐘，可分段累積運動量，效果與一次做完一樣，不過每次至少要連續 10 分鐘。

攝取足夠水分

水分維持人體正常的生化代謝反應，並且使糞便柔軟，幫助排泄。一般健

康成年人每日建議之水份攝取量約 2~3 公升（30~35mL/kg），包含喝水及其他食物來源。

戒菸

吸菸也是致癌的主因之一，點燃的菸草中含有超過 4,000 種化學物質，至少有 60 種已知的致癌物，所有癌症的死亡有部分都可歸咎於吸菸行為。戒菸可以降低罹患及死於癌症的風險，效益會隨著戒菸期間越長而增加，但會因每個人的菸齡和菸量有所差異；即使是已罹癌的吸菸者，戒菸都能降低罹患第二種癌症的機率。

健康生活操之在我

現代國人生活忙碌，飲食精緻化，而多采多姿的生活前提是要擁有健康的身心，雖然先天上的因素無可避免，但飲食與生活型態的改變仍是操之在我。💡

白話醫學

體適能

◎林口長庚復健科主治醫師 林瀛洲

體適能（Physical Fitness），為身體適應外在環境的能力，包括適應生活、運動與環境的綜合能力。體適能可分為健康體適能（心肺耐力、肌肉力量與肌耐力、柔軟度及身體組成）及運動體適能（敏捷度、平衡能力、協調能力、爆發力、速度及反應時間）。良好的體適能除了可以讓我們勝任日常工作外，還有餘力享受休閒，及能夠應付突如其來的變化及壓力。通常需要通過正確的營養、運動、足夠的放鬆與睡眠，才能夠獲得。體適能檢測的重要行性在於了解個人的體適能程度，除了評估個人的健康程度外更可以作為醫療專業人員運動處方的參考。透過正確的運動處方，輔以正確的運動指導，才能有效的提升個人的體適能程度，適應外在變化多端的環境。💡

