

「飲食、營養與癌症之預防」----- 選擇健康飲食及運動來降低癌症的發生

癌症中心 楊惠玲

血液腫瘤科主治醫師 林永昌校閱

《前言》

美國癌症醫學會最近公佈了一份有關於防癌的營養指南。這份指南係由數十名營養學、流行病學、以及癌症學專家共同探討，以科學的眼光從飲食、營養及防癌的角度多次檢討所得的一個結論。有鑑於國人飲食習慣日趨西化，我們相信這樣的一個建議對於國人應有相當的參考價值，所以特地摘錄其中重要的章節與大家分享。在本文之前，我們想強調的是飲食與癌症的關係是一個慢性的、長年累積的結果，許多致癌的食物或飲食模式都源由於兒童時期或青年期，歷經數十年的醞釀累積才導致癌症的發生。本文的建議適合於健康的民眾；但對於曾得過癌症或目前罹患癌症的病患，文中建議之飲食模式並沒任何顯著的療效，但仍可作為一般飲食的參考。文中第一部份我們將介紹癌症與飲食的關係，第二部份將針對目前坊間許多認為具有抗癌效果的食物或營養素做一廣泛的回顧。相信此文將可釐清這些似是而非的觀念，也有助於民眾建立正確的飲食習慣。

《正文》

數據顯示，在美國每年約有 50 萬人死於癌症，其中 1/3 是由於飲食因素，其餘 2/3 為抽煙所引起。因此，對於大部份沒有抽煙的美國人，飲食及運動就成為癌症發生最重要的決定因素之一。從小孩到老人，若都能攝取有益於健康之飲食，加上規律運動，即可降低癌症發生的機率。此外，戒煙、避免暴露於工作上的致癌物質、以及早期篩檢都是防癌的重要手段。什麼樣的飲食有益於防癌，以下文中為您詳細介紹。

許多飲食因素如食物的類型、準備或烹飪的過程、份量、熱量等都會影響癌症的發生。而多吃植物性食品（蔬菜、水果、穀類、豆類）；限制肉品、奶製品、其他高脂食品的攝取；攝食適當的熱量及規律運動，都可降低癌症的發生。

許多美國人並不遵守這些健康習慣，事實上他們趨向於攝取高熱量食物、大量使用高脂食品、而且少運動。如此不健康的飲食趨勢是由於外食機會增加，非勞力、白領階級的生活方式，及高熱量食物的廣告所影響。這一趨勢對於正在建立飲食、運動習慣的小孩，具有長遠之健康影響。而目前台灣的社會型態已與美國相

差不遠，這樣趨勢令人堪憂。

在這一份報告裏，我們提出四項指南（表一），以降低兩（含）歲以上人們的致癌機率。此外我們也提出一些關於營養與癌症的問題。這些建議是爲了能早期預防癌症，而非用於治療或降低癌症的復發。雖然並沒有任何飲食可以完全保證遠離任何疾病，但是我們相信這些建議是目前最好、最可行的營養指南。

1. 選擇植物來源爲主的食物

*每天吃五份以上的蔬菜、水果；每餐要有蔬果；以蔬果當點心。
*每天攝取數次其他植物性食品，如麵包、穀類、穀製品、米飯、或豆製品；每餐要有穀製品；選擇全穀類取代精製品；以豆類代替肉品。

這些建議經過多次研究驗證顯示，對許多癌症具有預防的效果，特別是胃癌及呼吸道癌，尤其可降低結腸癌的罹患率，但對於乳癌、攝護腺癌等荷爾蒙相關的癌症則較無影響。

攝取大量蔬果也可降低肺癌的發生，雖然影響肺癌最主要之因素是抽煙，但是飲食也具有相當的作用。研究顯示抽煙的人較趨向於吃不益健康之飲食，而不論是否抽煙，蔬菜、水果皆可降低肺癌的發生。

過去許多研究指出，富含胡蘿蔔素乙的食物可以預防肺癌的發生。但是最近有關胡蘿蔔素乙補充劑的臨床試驗發現，抽煙者若吃補充劑會比吃安慰劑有較高之肺癌罹患率。這個發現顯示，攝食高劑量單一營養素可能會產生相反的效果。我們建議可使用新鮮、冷凍、罐裝、乾燥、或果汁型態的蔬果，但不建議使用特定營養素或其粹取之物質作爲癌症預防之食（藥）品。

蔬菜、水果包含許多營養素，包括 100 種以上的維他命、礦物質、纖維及其他物質。科學家尚未確定蔬果中究竟是哪些物質或營養素可以預防癌症的發生，最有可能是植物性食物中所含之維他命、礦物質、纖維、植物化學物質（如類胡蘿蔔素、類黃鹼素、脂醇、引朶、酚類等）等已知具有防癌作用之成份。這些蔬果的防癌作用可能是許多不同成份共同執行而非一特定之成份，所以目前對於飲食最好的建議是每天吃五份以上的蔬菜、水果。

攝食穀類如小麥、米、燕麥、大麥或其製品是健康飲食的基本，每天應吃 6 至 11 份該類食品，其每份標準份量如表二所列，而以一般人飲食量而言並不難達成。穀類是許多維他命、礦物質的重要來源，其和降低結腸癌的罹患率有相當關係。全穀類比精製品含有較高的纖維含量及某些礦物質、維生素，因此最好從蔬

菜、水果、全穀類來獲得纖維質而非由補充劑。

豆類是許多維他命、礦物質、蛋白質、纖維質的優良來源。豆類富含許多可預防癌症的營養素，且其含有高蛋白質及低脂肪，可作為替代肉品的一種選擇。

2. 限制高脂食品的攝取，特別是動物來源食品

選擇低脂食品

- * 以蔬菜、水果、穀類、豆類替代高脂食品。
- * 少吃高脂食品。
- * 選擇烘烤方式，避免吃油炸食品。
- * 選擇不含脂肪或低脂之牛奶及奶製品。
- * 儘量選擇低脂之點心、速食品、餐館食物。

限制肉品的攝取，特別是高脂食品。

- * 儘量選瘦肉吃。
- * 少吃肉。
- * 選擇豆類、海鮮、去皮家禽類替代牛肉、豬肉、羊肉。
- * 選擇烘烤方式的肉品、海鮮、家禽類，避免油炸。

高脂食品已被證實和結腸癌、直腸癌、攝護腺癌、子宮內膜癌有關；而高脂食品 and 乳癌則較無關連。習慣吃高脂飲食的人熱量攝取較多，易吃較多量的肉、較少量蔬菜水果，因此癌症的發生也可能是其他因素。

雖然瘦肉類食物是高品質蛋白質來源，提供許多重要維他命、礦物質，但是攝取肉類特別是紅肉（牛肉、豬肉、羊肉）和數種癌症有關，尤其是結腸癌、攝護腺癌。紅肉和癌症間的關係部份是因為全脂或飽和脂肪，其他肉類成份與癌症間的關係仍不清楚。

許多證據指出，飽和脂肪特別會增加癌症及心臟血管的病變。為了降低飽和脂肪的攝取，最好在準備動物性食物時多作考慮，如選擇瘦肉、低脂奶製品及以蔬菜油代替奶油、豬油；而食品商標也是選擇依據。選擇少份量的肉，不要把他當成主菜；每餐強調豆類、穀類、蔬菜之植物性食物。而食物的烹調方式也極重要，如以燒烤取代油炸，如此食物中之總熱量會降低。

3. 運動：維持理想體重

每天至少適度運動 30 分鐘，及維持理想體重。運動可預防某些癌症的發生，如

結腸癌、直腸癌、攝護腺癌、子宮內膜癌、乳癌（停經後婦女）、腎臟癌。

運動及控制熱量的攝取可以維持理想的體重。維持理想範圍內的體重，可以幫忙降低罹患某些慢性病，如糖尿病、心臟病及癌症的發生。適度運動會增加人體對熱量的需求，而使他們吃更多有益健康的食物，特別是水果、蔬菜、穀類、豆類等。研究證實當肥胖人士想要減肥時，相對的他們罹患癌症的機率也會降低。最簡單控制熱量的方式即是限制食物的攝取量，特別是高脂食品的攝取。此外，我們也應知道許多不含脂肪之蛋糕、餅乾、點心也含有很高的熱量。

4. 限制酒精的攝取

喝酒又抽煙會導致口腔癌、食道癌、喉癌，而增加酒精的消耗也相對增高癌症的罹患率。

研究顯示喝酒和增加乳癌罹患率有關連，其間的機轉尙未知，不過其關連可能是酒精的致癌變化及其新陳代謝作用，或引起動情激素等荷爾蒙的改變。酒精可提供熱量但營養成分很低，而研究顯示每星期攝取太多份的酒精可能會升高乳癌罹患率。

適量的喝酒可以減少心臟疾病的發生，尤其是中老年人。而喝酒對於 50 歲以上男人、60 歲以上女人心臟循環系統的利益遠超過癌症的危險，公共衛生部門也建議男人最好限制一天喝二份酒、婦女一天一份酒的攝取量。(一份酒的定義為普通啤酒 360 毫升，葡萄酒 150 毫升，或是 80%酒精含量 45 毫升)。乳癌高危險群的婦女應避免喝酒，小孩、青少年、孕婦、吃藥時也應避免喝酒。