



防癌飲食營養： 探索健康飲食的力量

文 / 王子紘
汐止國泰綜合醫院營養師

癌症已成為全球主要的健康威脅之一，並長期位居國人十大死因之首。研究表明，除了基因遺傳、環境因素和病毒感染等已知風險因子外，飲食習慣也是影響癌症風險的重要因素之一。科學證據顯示，不健康的飲食可能與癌症的發生密切相關，飲食不僅對癌症預防至關重要，也在癌症病人的治療和康復過程中扮演著關鍵角色，以下是一些防癌飲食的建議。

保持健康的體位

肥胖被認為是多種癌症的風險因素，包括乳癌、大腸癌和胰臟癌等。身體質量指數（Body Mass Index, BMI）是評估體位的常用指標，健康體重範圍的BMI為18.5-24 kg/m²被認為是預防癌症的適當範圍，透過均衡飲食和規律運動來維持健康體重，可以有效降低癌症風險。

限制含糖飲料的攝取

含糖飲料（如汽水、能量飲料和加糖果汁）是糖分和熱量的主要來源，經常攝取這些飲料可能會導致體重增加和肥胖，過量攝取含糖飲料會導致胰島素抵抗和高胰島素血症，這些狀況與某些癌症的風險增加有關。根據世界衛生組織的建議，每日添加糖的攝取量應占總

熱量攝取的10%以下；理想情況下，應降至總熱量的5%以下，控制添加糖的攝取有助於降低癌症風險。

減少高鹽加工品的攝取

高鹽食物可能對胃黏膜造成損傷，導致慢性胃炎，這是一個胃癌的風險因素。每日鈉總攝取量不宜超過2400毫克（即6公克鹽）。此外，高鹽食物還可能促進幽門螺旋桿菌的生長，這種細菌與胃癌密切相關。許多加工食品（如罐頭食品、泡麵和鹽漬肉類）含有高量的鹽分和其他化學添加劑，這些添加劑可能進一步增加癌症風險，為了有效降低鹽分攝取，建議盡量減少高鹽加工食品，選擇新鮮、自然食材。在購買食品時，應選擇低鹽或無鹽的產品，並仔細查看營養標示上的鈉含量。

攝取足夠的膳食纖維

每人每天膳食纖維建議攝取量為25-35公克，有助於促進正常的腸道蠕動和排便，從而降低憩室炎和大腸癌的風險。富含纖維質的食物包括全穀類、豆類、蔬果和堅果。全穀類食物如燕麥、全麥麵包和糙米，提供了豐富的纖維質和其他營養素；豆類如黑豆、紅豆和扁豆也是良好的纖維來源。此外，一些富含纖維的食物還含有抗氧化劑，這些抗氧化劑能中和自由基，減少細胞損傷，進一步降低癌變的風險。

選擇健康脂肪

脂肪的種類對健康有著不同的影響，應該盡量減少紅肉和加工肉品的攝取，因為富含飽和脂肪的紅肉，如：牛肉、豬肉和羊肉，已被證實與大腸直腸癌風險增加相關，而反式脂肪，如加工食品中的部分氫化油，也可能增加癌症風險。相對而言，不飽和脂肪，如橄欖油和魚油，則有助於降低癌症風險。橄欖油富含單不飽和脂肪酸，能夠減少體內發炎並具有抗氧化特性。魚類，尤其是富含omega-3脂肪酸的魚類，如鮭魚和鯖魚，對健康有益，有助於減少炎症並可能降低癌症風險。

蔬果彩虹579

台灣癌症基金會推出的「蔬果彩虹579」建議，兒童每日應攝取五份新鮮蔬菜水果，成年女性每日七份，成年男性每日九份。建議選擇多種顏色的蔬菜和水果，以廣泛獲得各種植物化學物質（phytochemicals），這些植物化學物質存在於各類蔬果中，除了確保每日攝取足夠的蔬果，還應選擇紅、橙、黃、綠、藍、紫、白等不同顏色的食物，以攝取各種功效的植物化學素，這樣的飲食不僅有助於降低癌症風險，還能有效預防其他文明病的發生。

適量飲酒

飲酒過量會增加口腔癌、咽喉癌和食道癌的風險。男性每日酒精攝取量應不超過兩杯，女性則應不超過1杯（1杯約含10克酒精，相當於啤酒250cc、威士忌約30cc）。

總結來說，飲食習慣在癌症的預防和管理中扮演著重要的角色，通過適當選擇食物和控制飲食中的不健康成分，我們可以顯著降低癌症風險並促進整體健康，這些措施不僅有助於降低癌症風險，還能提高生活品質和增強身體免疫力，養成健康的飲食習慣，與規律的生活方式相結合，是我們面對癌症威脅的重要防線。

參考資料：

- 1.台灣癌症基金會<https://www.canceraway.org.tw/>
- 2.衛生福利部國民健康署
<https://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>
- 3.Lichtenstein, A. H., Appel, L. J., Vadiveloo, M., Hu, F. B., Kris-Etherton, P. M., Rebholz, C. M., Sacks, F. M., Thorndike, A. N., Van Horn, L., & Wylie-Rosett, J. (2021). 2021 dietary guidance to improve cardiovascular health: A scientific statement from the American Heart Association. *Circulation*, 144(22), e472-e487.
<https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001031>
- 4.Rock, C. L., Thomson, C., Gansler, T., Gapstur, S. M., McCullough, M. L., Patel, A. V., Andrews, K. S., Bandera, E. V., Spees, C. K., Robien, K., Hartman, S., Sullivan, K., Grant, B. L., Hamilton, K. K., Kushi, L. H., Caan, B. J., Kibbe, D., Donze Black, J., Wiedt, T. L., McMahon, C., & Sloan, K. (2020). American Cancer Society guideline for diet and physical activity for cancer prevention. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 70(4), 245-271.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32515498/>