

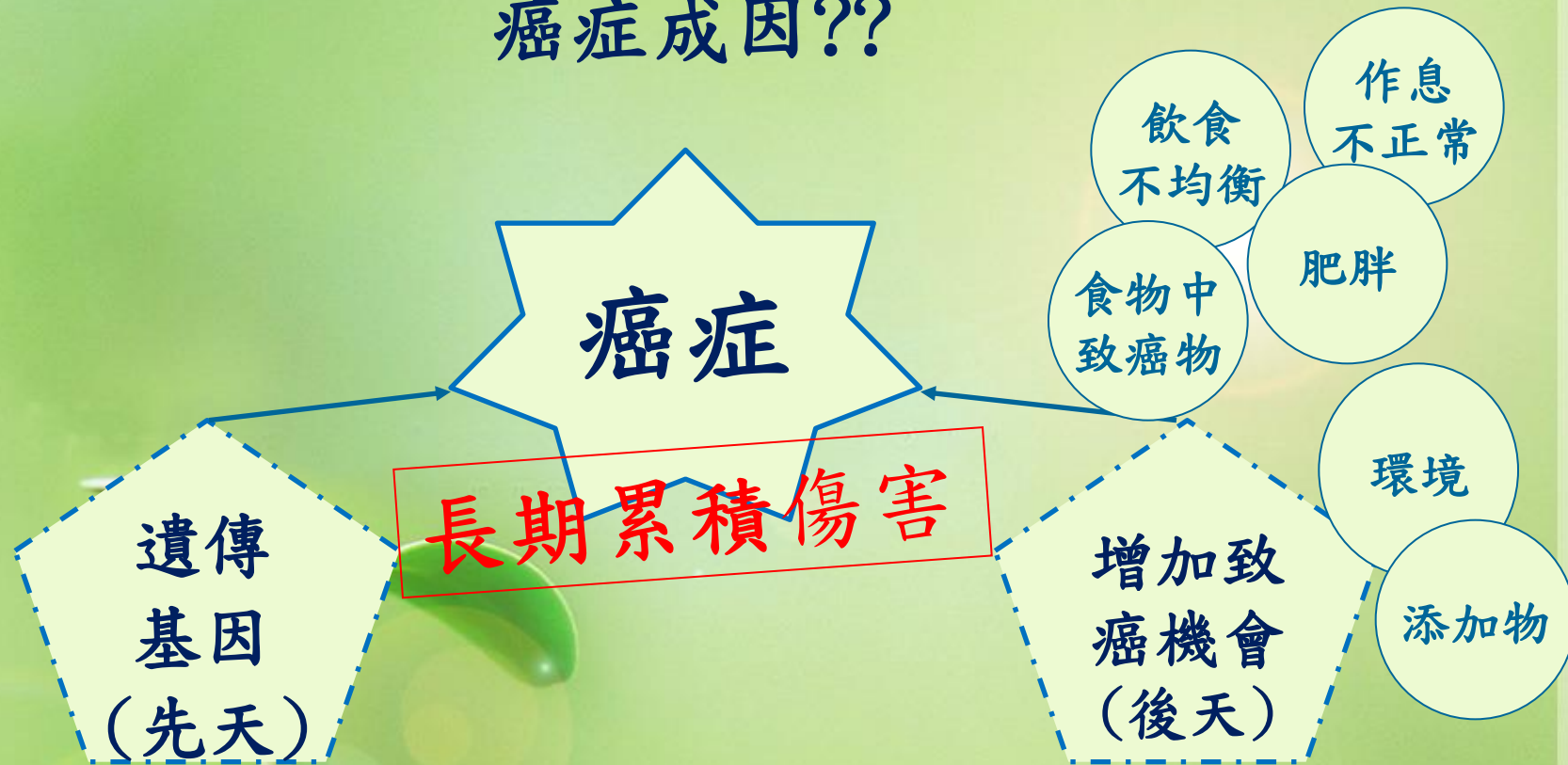
防癌飲食知多少



國泰綜合醫院 營養組

張詩宜 營養師

癌症成因??



1960年諾貝爾生理獎得主Sir F. Macfarlane
Burnet

” 正常人每日可產生約十萬多個癌細胞，而人體的
免疫系統通常能有效的將其破壞。 “

癌症成因??

增加代謝

均衡攝取
增強免疫

飲食
不均衡

食物中
致癌物

食

毒

肥胖

內

增加
致癌機會
(後天)

外

環境

作息
不正常

毒

毒

添加物

與癌症相關的飲食因素

飲食因素	有關的癌症
植物性食物攝取過少	胰臟癌、直腸癌、肺癌、胃癌、食道癌、口腔癌、肝癌、子宮頸癌
過多高脂肪食物 (紅肉、肉類加工食品、高油)	直腸癌、前列腺癌、乳癌、子宮內膜癌、膽囊癌
飲酒過量	乳癌、大腸癌、肝癌、口腔癌、食道癌、咽喉癌
抽菸或二手菸	所有癌症的死亡有1/4與菸有關
過多鹽漬食物	鼻咽癌、食道癌、胃癌
過多煙燻食物	胃癌、上皮細胞癌
過多發霉食物	肝癌

每日飲食指南

新鮮、均衡、適量的飲食概念



防治食毒第一招 【增加攝取植物性食物】

➤ 植物性食物

● 蔬菜 水果

● 全穀類 (黃)豆類

- 富含植物性化學物質、纖維、維生素等
- 增加身體抗氧化能力，減少自由基生成，增加免疫力，幫助脂肪代謝和排出
- 減少過多熱量、肉類和脂肪的攝取



防治食毒第一招 【增加攝取植物性食物】

➤ 天天五蔬果 = 3份蔬菜 + 2份水果

● 蔬菜1份 = 生菜1碗 = 熟菜半碗（約100公克）

→ 3份蔬菜 + 2份水果 = 各1碗半

● 水果1份 = 飯碗7分滿（文旦、榴槤例外）

紅黃白綠黑

多種類、多色彩的選擇技巧



防治食毒第一招 【增加攝取植物性食物】

➤ 全穀類

- 全穀類建議佔整天全穀根莖類的 1/3以上

- 全穀類定義



- 胚芽米、小薏仁 ≠ 全穀類
- 全穀製品：全穀佔成份總重 51%以上
- 全穀原料粉：原料100% 是全穀

防治食毒第一招 【增加攝取植物性食物】

➤ 豆類

● 豆類：紅豆、綠豆、黑豆、黃豆等未精製豆類

・紅豆、綠豆 不等於 優質蛋白質來源

・優良蛋白質選擇順序：豆→魚→肉→蛋

防治食毒第二招 【限制紅肉、低油飲食】

➤ 紅肉白肉比 = 1：4，紅肉每天 ≤ 2兩

- 紅肉：牛、羊、豬肉及其製品

- 較高的飽和脂肪和膽固醇

➤ 過多脂肪攝取會增強身體發炎反應與自由基產生

- 增加植物性食物的攝取

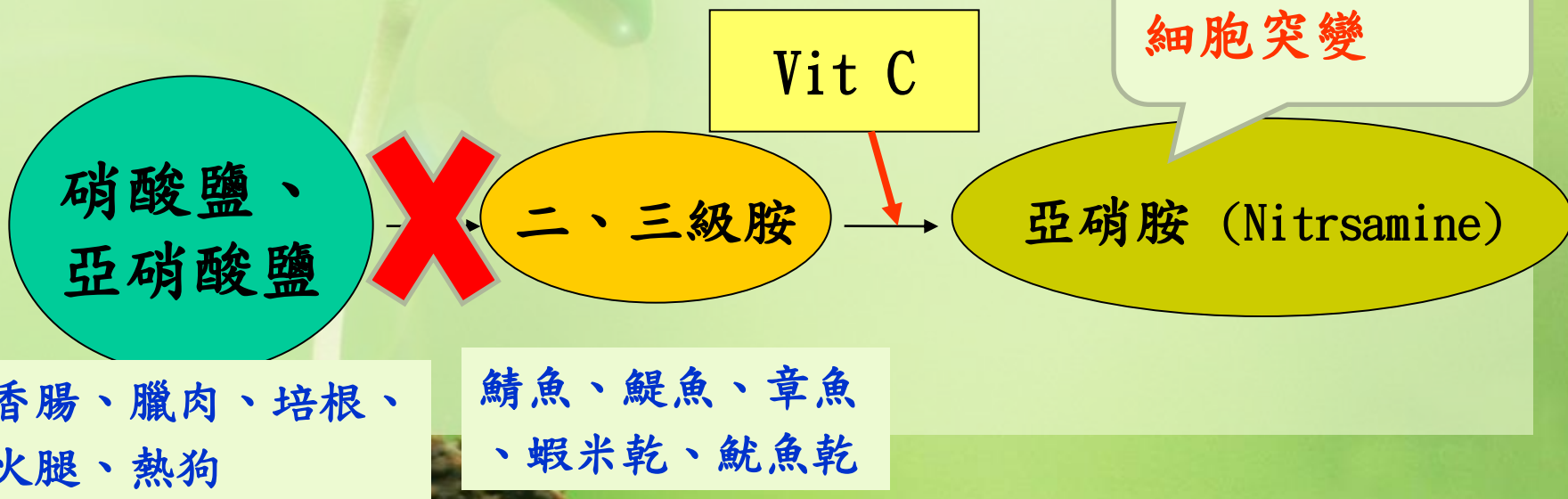
- 結合蒸、煮、燙的烹調方式

- 不淋肉汁、少絞肉等加工肉類、避免濃湯...

防治食毒第三招【減少攝取食物中致癌物質】

➤ 硝酸鹽、亞硝酸鹽

- 加工肉製品
- 防止微生物生長和大腸菌毒素形成



防治食毒第三招 【減少攝取食物中致癌物質】

➤ 多環芳烴 (Aromatic polycyclic hydrocarbons)

- 高溫、炭火
- 燒、烤、炙、燻 肉類或魚類
- 油脂與炭火作用，產生
多環芳香碳氫化合物，
使烹調的食物受到污染



易使細胞
突變

* 小火慢烤 or 隔一層高度

* 用鋁箔紙包食物（亮內霧外），

減少與煙、火直接接觸的機會（X醬料、酸、鹼）

防治食毒第三招 【減少攝取食物中致癌物質】

➤ 黃麴毒素 (Aflatoxin)

穀物、豆類及核果等食物常受到黃麴毒素的污染

→ 流行病學調查：亞洲和非洲流行的肝癌與黃麴毒素有關

* 挑選新鮮貨

* 避免食用相關加工製品或發霉食物

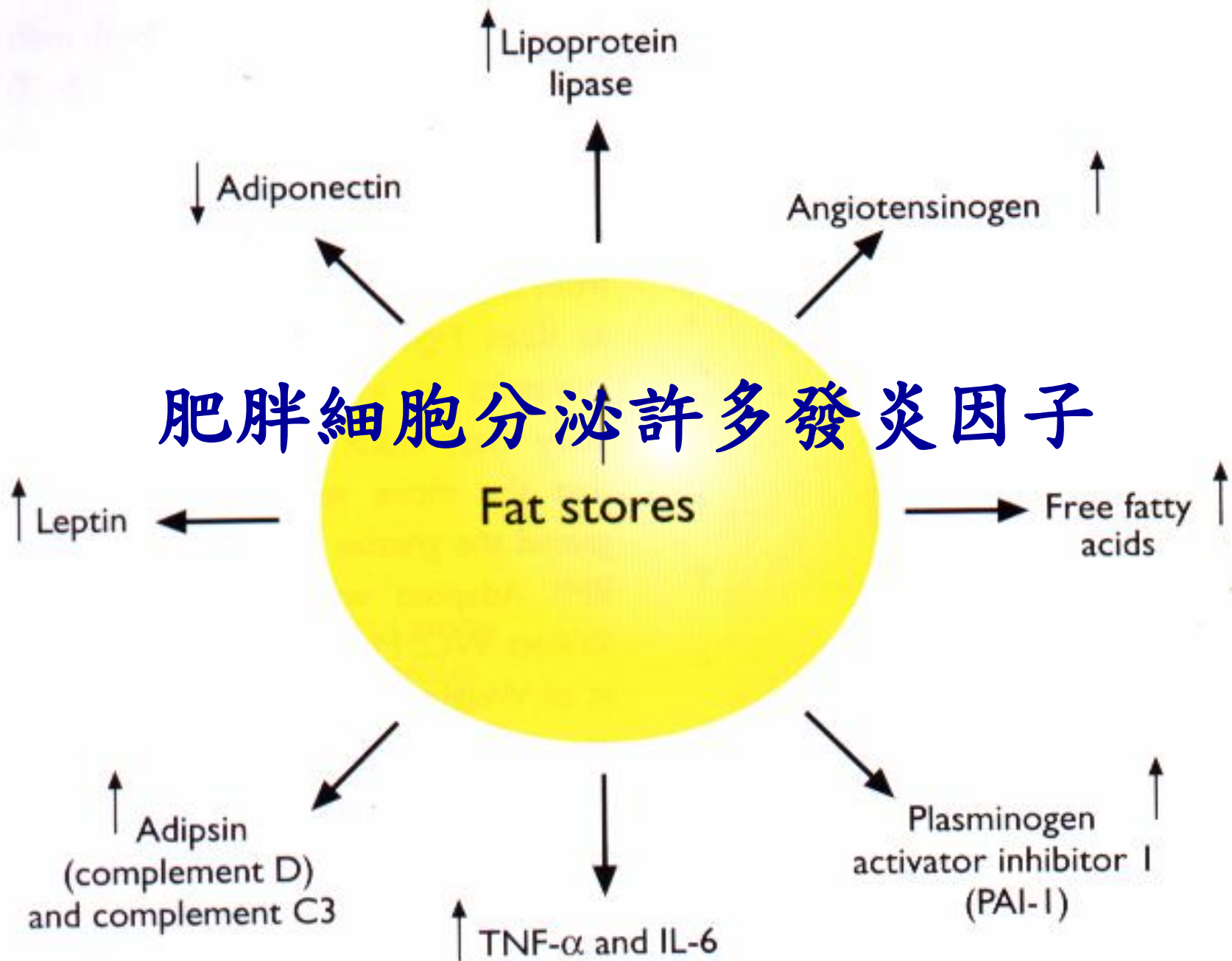
癌症成因??



內毒 = 代謝失衡



肥胖細胞分泌許多發炎因子



與肥胖相關的...



- 大腸直腸癌
- 乳癌、婦癌
- 十二指腸癌
- 肝癌
- 膽囊癌
- 胰臟癌
- 腎臟癌
- 淋巴癌
- 多發性骨髓瘤

防治內毒【找出原因，動起來！】

➤ 零食點心？含糖飲料？靜態生活？…

- 三正餐為主、均衡攝取各類食物

- 白開水取代含糖飲料

 - 帶動身體代謝，排除體內廢物

- 運動！增加活動量

 - 每天30分鐘

 - 稍喘但可說話的強度



癌症成因??



黑心食品

農藥殘留

毒

抗生素

美牛事件

毒

增加
致癌機會

(後天)

外

毒

環境

添加物

防治外毒基本守則

〈健康沒有零風險，但不必過度擔心〉

- 優先選擇：政府合格標章或大廠牌
 - 包裝 優於 散裝
- 完整的營養和食品標示
- 分散風險：時常更換購買的廠牌或攤販
- 食品藥物消費者知識服務網

農藥清洗



蔬菜的清洗原則

細水長洗
泡水

類別	清洗方式	參考蔬果
大型葉菜類：	先除外葉，切開後剝離。	如包心菜、甘藍等。
小型葉菜類：	可先去除腐葉，近根部的地方約切除一公分長，再一片片剝開後泡在水中。	如小白菜、青江菜、茼蒿、油菜等。
十字科菜類：	可切成食用或烹煮時之大小再行浸泡及沖洗	如花椰菜及青花菜。
表面平滑蔬菜：	可泡水沖洗。	如黃瓜、番茄、豆類等。
表面不平滑蔬菜：	表面有突起或凹陷之蔬菜，可在浸洗時，用軟毛刷輕輕刷洗。青椒可切除果蒂部分再清洗。	如苦瓜、小黃瓜等。
小顆粒水果及中型水果：	清洗時以軟毛刷輕輕刷洗，浸泡時時間可加長至十分鐘以上，但不需超過半小，以免流失養分及風味。	如葡萄、櫻桃、草莓、以及桃子、李子、梨、蘋果等。

金針、竹筴 – 二氧化硫

鍰。若無法交代來源，則依同法第47條處分販售業者新臺幣3萬元以上300萬元以下罰鍰。另包裝產品標示檢查不符規定者，違反食品安全衛生管理法第22條第1項規定，可依同法第47條第7款處分責任廠商新臺幣3萬元以上300萬元以下罰鍰，並令其違規產品限期回收改正，改正前不得繼續販賣。不符規定之產品，該局皆已通知販售商及進貨端業者立即下架，經追查產品來源為外縣市者，該局已移請所轄縣市衛生局辦理，另外來源屬臺北市者，經調查確認違規業者後，將依據違反食品安全衛生管理法之規定處辦。漂白劑「二氧化硫」若食入過量可能會造成呼吸困難、腹瀉、嘔吐等症狀，尤其是氣喘病的患者，食用含有超量亞硫酸鹽的食物，可能會產生不同程度之過敏反應，引發哮喘與呼吸困難。臺北市府衛生局提醒，選購金針及竹筴產品時，應避免選擇顏色太鮮豔、聞起來有刺鼻味道、非自然原味...等，販售商於必要時應取得合格檢驗報告及產地合格證明。此外，金針經浸泡處理後可去除大部分殘留之二氧化硫，建議消費者在烹調金針前，先把乾製金針以水浸泡，將其扭乾並重複步驟2~3次，即可將二氧化硫殘留去除約70%，若開蓋煮沸約3分鐘，使二氧化硫揮發，即可去除90%以上殘留量。民眾如有食品安全衛生問題或消費疑義，請撥打消費者服務專線02-27208777或市民熱線1999(外縣市民眾請撥02-27208889)轉7079，民眾可上臺北市府衛生局網站<http://www.health.gov.tw/>或食品藥物消費者知識服務網<http://consumer.fda.gov.tw/>查詢相關訊息。



藥物、金屬的殘留

□ 雞、豬、牛肉中殘留的抗生素、荷爾蒙

□ 養殖海產類殘留的重金屬殺菌劑、除藻劑及抗生素

國際間萊克多巴胺之 MRL										
種類	部位	Codex 草案	美國	加拿大	澳洲	日本	馬來西亞	韓國	紐西蘭	香港
豬	腎	90	—	140	200	90		—	90	
	肝	40	150	120	200	40		40	40	
	肌肉	10	50	40	50	10		10	10	
	脂肪	10	—	—	50	10		10	10	
牛	腎	90	—	100	—	90		—		
	肝	40	90	40		40		40		
	肌肉	10	30	10		10		10		
	脂肪	10	—	—		10		10		
火雞	肝	—	450	200		—		—		
	肌肉		100	30						

台灣：
10ppb/kg 肉

單位：ppb

註：表中所示「—」，表示該國目前未訂有該類產品之標準。

藥物、金屬等的殘留

- 不吃 脖子、雞皮、肥肉和內臟
- 減少購買半調理食物
- 選用「防檢局屠宰衛生合格」證明的肉品

熟食
(燙1~3分鐘)

經由本局統計國內登記有案合法家禽屠宰場所提供包裝貼有屠宰衛生合格標誌之禽肉產品消費包之全國販售通路資訊，提供民眾購買時參考。

註：禽肉產品消費包指含真空包裝、保麗龍盤承載並以保鮮膜包覆包裝等



國產屠宰衛生合格禽肉哪裡買



丙式屠宰衛生檢查合格標誌（合格標誌）



對抗禽流感病毒，遵守二不三要

- ▶ **不**接觸、**不**食用病死禽肉類及生水
- ▶ **要**洗手：遵守濕、搓、沖、捧、擦5步驟正確洗手，保持手部衛生
- ▶ **要**生熟食分開：生熟食器具應分開，避免交叉汙染
- ▶ **要**澈底加熱：禽肉類及蛋類一定要煮熟後才食用



1234567

認清塑膠 危機

PET

用途

寶特瓶
飲用
食用油瓶

安全問題

不要重複使用，
2012 台北國際食品展覽館 飲



用途

白色鮮奶瓶

安全問題

不要重複
裝喝的東西



HDPE

用途

保鮮膜
雞蛋盒

安全問題

不耐熱！



PVC

用途

塑膠袋

安全問題

不要用塑膠袋
裝熱的食物！



LDPE

用途

養樂多
保麗龍

安全問題

不要拿來裝酸
的果汁或熱水



PS

用途

環保水壺
飲料店杯
美耐皿
壓克力

安全問題

種類多，
要小心選擇



OTHER

用途

保鮮盒
純果汁瓶
布丁盒
吸管

安全問題

冰的熱的，
都可以裝



PP



行政院衛生署
Department of Health, Executive Yuan, R.O.C.



行政院衛生署
食品藥物管理局
Food and Drug Administration

防癌飲食建議



☆ 1. 維持理想體重

- 2. 每天至少運動30分鐘以上
- 3. 避免含糖飲料，限制攝取高糖、低纖維、高脂肪的加工食品

☆ 4. 增加攝取蔬菜、水果、全穀類和豆類

- 5. 限制紅肉和避免攝取加工肉製品
- 6. 少吃煙燻、鹽漬、炸、不吃發霉等食物
- 7. 減少飲酒
- 8. 不要用營養保健食品預防癌症

我們並不知道各種食物所含有的「每種」成分

預防勝於治療



問與答 時間



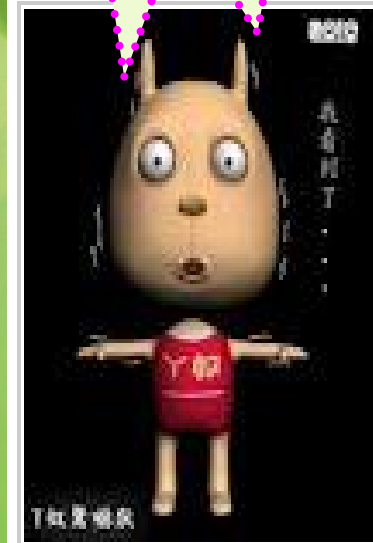


Thank You

癌症的可怕之處？



!!癌症!!



國人十大死因

順位	死亡原因
1	惡性腫瘤
2	心臟疾病
3	腦血管疾病
4	肺炎
5	糖尿病
6	事故傷害
7	慢性下呼吸道疾病
8	高血壓性疾病
9	慢性肝硬化及肝硬化
10	腎炎、腎病症候群及腎病變

連續 31年
位居第1

死亡時間：
100年- 每12分1秒
Vs.
101年- 每12分2秒

資料來源：行政院衛生署

國人常吃的全穀種類



糙米



紫米



全小麥



全玉米



全燕麥



全大麥



全高粱



全小米

- 全裸麥(全黑麥)(rye)
- 全莧米(或稱籽粒莧、穀粒莧)(amaranth)
- 全畫眉草籽(teff)
- 全黑小麥(triticale)
- 全蕁米(或稱全野米)(wild rice)
- 非洲全小米(fonio)
- 全加那利子(canary seed)
- 全藜麥(quinoa)



糙薏仁



全蕎麥

➤ http://hf.doh.gov.tw/TDRF_HUAS/Huas/Home.aspx

全國健康食品及膠囊錠狀食品非預期反應通報系統



再胖下去會生病的

	身體質量指數 體重(公斤)/身高(公尺) ²
正常	$18.5 \leq \text{BMI} < 24$
過重	$24 \leq \text{BMI} < 27$
肥胖	≥ 27

	體脂肪率 (百分比)		腰圍 (公分)	
	男	女	男	女
正常	14-23	17-27	< 90	< 80
肥胖	≥ 25	≥ 30	≥ 90	≥ 80

心血管疾病

呼吸系統疾病

糖尿病

前列腺癌

骨骼疾病



腦中風

乳癌

膽囊疾病、膽結石

大腸、直腸癌

子宮頸癌、卵巢癌

痛風、關節炎

再胖下去會生病的！

肥胖與死亡率的關係

BMI=22kg/m² → 人的壽命最長

