

中華民國八十二年二月十五日創刊

# 營養通訊《114》

發行：國泰醫療財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊 發行人：李發焜

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：黃桂英

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：許桂瀨、黃怡倩

第一一四期《中華民國一百一十年五月十五日出刊》

## 十大防癌建議

### 從飲食、營養、日常身體活動做起

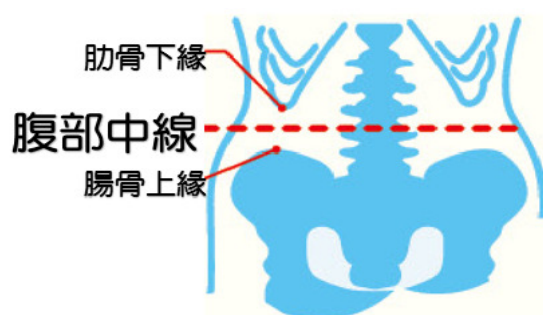
癌症（惡性腫瘤）蟬聯多年國人 10 大死因之首，去年年末國健署公布民國 107 年的癌症發生資料，在台灣平均每 4 分 31 秒就有一人罹患癌症，較上一年度快轉了 11 秒。癌症的發生可能是數十年長期不良生活習慣造成，世界衛生組織（WHO）指出 30-50% 癌症發生是可避免的。在 2018 年，世界癌症研究基金會（World Cancer Research Fund, WCRF）與美國癌症研究所（American Institute for Cancer Research, AICR）發表最新癌症預防建議，共十項建議如下：



## 一、維持健康的體重，成人避免增加過多的體重



研究證實「肥胖」與 13 種癌症相關，相較於體重正常者，肥胖者罹癌的危險性高出 1.1-7.1 倍，故建議不論是在兒童期或是成年人都應維持健康的體重。WHO 建議以身體質量指數 (Body Mass Index, BMI) 來判定肥胖程度，建議成人 BMI 應 $\leq 18.5-24.9\text{kg/m}^2$ 。(國人建議為 $\leq 18.5-24\text{kg/m}^2$ )。BMI 計算方式=體重(kg)/身高<sup>2</sup>(m<sup>2</sup>)，且成人男性腰圍應低於 90 公分，成人女性則低於 80 公分。



### 步驟 123，教你輕鬆量腰圍！

1. 除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂。
2. 皮尺繞過腰部，調整皮尺高度在左右兩側腸骨上緣、肋骨下緣的中間點，並讓皮尺與地面保持水平，緊貼而不擠壓皮膚。
3. 在吐氣結束時，量取腰圍。

資料來源：國民健康署

## 二、維持日常身體活動，多走動少靜坐



要「活」就要「動」！久坐於電腦（包含上班時）或電視前，長時間使用智慧型手機及面板（低頭族、追劇、玩手遊等）等靜態活動是造成肥胖的原因之一，而肥胖則會增加罹癌風險，最好養成終生規律身體活動，避免靜態久坐的生活習慣。身體活動量愈高，愈能助於預防罹患癌症，更能有效控制體重增加及降低肥胖。WHO 建議每週從事至少 150 分鐘的中度身體活動，如：健走、騎腳踏車、家事、園藝、游泳及跳舞等；或 75 分鐘的費力身體活動，如：跑步、競速游泳或騎腳踏車、有氧運動及球類比賽運動。美國癌症研究所 (AICR) 建議 5-17 歲兒童及青少年每天從事至少累積達 60 分鐘以上中高強度有氧運動。

### 三、攝取富含全穀類、蔬菜類、水果類及豆類食物



AICR 建議每天由天然植物性食物攝取至少 30 公克的纖維質；衛福部建議每人每天膳食纖維攝取量應達 25-35 公克，在 102-105 年國民營養健康狀況變遷調查報告指出，13 歲以上無論男女性，其每天膳食纖維攝取量皆低於建議攝取量（最高僅達 18.8 公克）。全穀類、蔬菜類、水果類及豆類食物中有豐富的纖維質、維生素、礦物質及植化素，可供給日常生活所需的營養素，降低罹癌及肥胖風險，建議每天至少攝取 5 份蔬菜和水果；我國「每日飲食指南」建議，依性別、年齡及活動量的不同，蔬菜類建議攝取量 3-5 份，水果類 2-4 份。

### 四、減少速食和高油脂、高澱粉(糖)加工食品的攝取



「速食」是指方便取得且份量大、熱量密度高的食物，含有高油脂、高澱粉、高糖的特性，如：炸雞、披薩、薯條、烘焙類糕點等，容易造成熱量攝取過多，導致體重增加及肥胖，而肥胖與多項癌症發生率有關。

### 五、限制紅肉和加工肉品的攝取



適量紅肉攝取，如：牛肉、豬肉、羊肉等。建議每週不超過 350-500 克熟重（約 10-14 份）的紅肉；若每天吃紅肉，則一天約 1-2 份。避免加工肉品，如：火腿、培根、熱狗、香腸、臘肉等，因此類食物通常經過醃製或煙燻，含鹽（鈉）量都比較高，研究顯示高鹽份攝取會損害胃黏膜，這可能是增加胃癌風險的原因。

### 六、限制含糖飲料的攝取



國健署建議「每日飲食中，添加糖攝取量不宜超過總熱量的 10%」，添加糖表示額外添加的糖，在食品標示上面有寫到「蔗糖、葡萄糖、果糖、麥芽糖、糖蜜、水解澱粉、轉化糖、玉米糖漿、蜂蜜」等成分都是。而 WHO 認為「若能把糖分攝取熱量控制在總熱量的 5% 更好」，以每天攝取 1800 大卡熱量來換算，食用糖的量應在 22.5-45 公克，或盡量選擇每 100 公克，含糖量小於 5 克的食物，但仍建議以喝白開水為主最好。因過多糖份攝取會導致體重增加和肥胖，也可能導致胰島素分泌過多，當胰島素過度分泌及促進類胰島素生長因子（Insulin-like growth factor 1, IGF-1）的合成增加時，會刺激癌細胞增生與抑制癌細胞凋亡，因而促進腫瘤惡化。

## 七、限制酒精攝取



若每日喝 5-10 杯酒，與口腔癌、食道癌、乳癌、大腸癌、肝癌、胃癌、膽囊癌、胰腺癌和肺癌有強烈的關聯性。酒類幾乎是許多癌症的高風險因素，所以盡可能不要喝酒。若一定要喝酒，建議適量即可，男性每日不超過 2 個酒精當量，女性不超過 1 個酒精當量。1 個酒精當量相當於 15 公克酒精，相當於啤酒 360c.c、紅酒 100-150c.c、高粱酒 30c.c…等（即酒精濃度越高可以喝的量就越少）。

## 八、不要使用補充劑（保健食品）來預防癌症



高劑量補充某些保健食品可能與癌症發生呈正相關，如：高劑量  $\beta$ -胡蘿蔔素補充劑與肺癌。應以多種天然營養豐富的全食物且均衡飲食的原則下，降低癌症風險，像植化素中含有許多抗癌成分，主要來自各色蔬菜及水果，因此才會有「蔬果 579 癌症遠離我」、「彩虹蔬果」等相關預防癌症的標語出現。而不是期望以補充劑（保健食品）來降低癌症風險，建議多與醫師或營養師討論，正常情況下，一般人不鼓勵使用多種維生素或特定補充劑。

## 九、如果可以，盡量哺餵母乳



WHO 建議純母乳哺餵至少 6 個月，之後開始添加副食品，因母乳好吸收、易消化。哺餵母乳可以保護母親預防乳癌及降低卵巢癌的風險，還可防止嬰兒攝取太多熱量與蛋白質導致體重增加過多，成年後持續肥胖。

## 十、癌症治療後，盡可能遵循以上建議



已被診斷為癌症的人應接受專門營養諮詢，聽從專業醫療人員提供之建議。治療完成後，也盡可能遵循以上癌症預防建議。

除了以上十點與飲食、營養、日常身體活動相關的防癌建議，從小養成健康生活習慣，如：不抽菸、避免暴露二手菸環境及過度曝曬陽光等，也是預防癌症不可或缺的一環。

參考資料來源：

1. 世界癌症研究基金會(World Cancer Research Fund, WCRF) <https://www.wcrf.org>
2. 美國癌症研究所(American Institute for Cancer Research, AICR) <https://www.aicr.org/>
3. 衛生福利部國民健康署 <https://www.hpa.gov.tw/>