

中華民國八十二年二月十五日創刊

# 營養通訊《50》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：陳楷模

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：李蕙蓉

電話：二七〇八二一二一（代表）

編輯：賴冠菁 吳蕙如(新竹分院)

第四十五期《中華民國九十四年五月十五日出版》

## 蔬果防癌小撇步

癌症以連續十八年，蟬連國人十大死因之首，近年來罹患癌症人數又逐年增加，叫人不得不談癌色變。研究指出，很多癌症的罹患與飲食有密切的關係，如：乳癌與高脂肪攝取有正向關係，腸癌與纖維素攝取成反向關係。

根據全國營養調查顯示，國人飲食中的脂肪、蛋白質含量偏高而蔬菜、水果又攝取不足，顯示與癌症高罹患率有密切關係。也因此許多人積極改變此種飲食習慣，改吃未精緻化的雜糧穀物及蔬菜、水果使飲食模式回歸自然。主要是因為生化學家發現蔬菜、水果、五穀雜糧具備某些植物性化學物質，例如：蕃茄的茄紅素，五顏六色蔬果中的 $\beta$ -胡蘿蔔素，黃豆製品中的異黃酮，茶葉的兒茶酚等。這些植物性化學物質雖然不是人體生長發育所必須營養素，但卻預防癌症最佳途徑。



## ◎飲食與癌症的關係

研究報告指出 20%~60% 的癌病與飲食有關，下列簡述與飲食間之關係。

癌症種類	與飲食相關性
口咽癌	與過量飲酒、抽煙、吃檳榔有關
食道癌	過量飲酒、吸煙、醃製品、熱食、發霉食品有助癌病發生。
胃癌	攝取過量的醃漬物、醃燻、油炸、亞硝酸鹽、動物油脂。
肝癌	黃麴毒素、吸煙、過量酒精、B 型肝炎所引發。
乳癌	脂肪、飽和油脂、油炸食物、膽固醇食物攝取過量。
大腸直腸癌	油脂、肉類、膽固醇攝取太高、膳食纖維攝取太少所致。
胰臟癌	過度飲酒、咖啡、肉類、澱粉攝取太多都有助於癌病發生；另外糖尿病患者亦易得此病。
膽囊癌	可能與咖啡因、人工甘味劑、酒、吸煙有關係。
子宮頸癌	脂肪、肉類、肥胖會增加罹癌率。
前列腺癌	與脂肪攝取過量有關。

## ◎抗氧化及增強免疫力營養素：

維生素 A 功用：保持皮膚黏膜的健康並且和免疫力有重要作用。

食物來源：深綠色、深黃色的蔬菜、水果

維生素 E 功用：防止自由基對細胞及組織中不飽和脂肪酸的氧化。

食物來源：麥芽、堅果類、植物油

維生素 C 功用：製造膠原蛋白，並為體內抗氧化。

食物來源：蕃石榴、柑橘類、新鮮綠葉蔬菜

$\beta$ 胡蘿蔔素 功用：避免氧化作用發生和停止對細胞破壞。

食物來源：紅蘿蔔、木瓜、西瓜

鋅 功用：身體免疫能力所需。

食物來源：牡蠣、紅肉、葵瓜子

銅 功用：預防自由基氧化的組成之一。

食物來源：內臟、貝類、堅果

硒 功用：保護細胞免受自由基破壞。

食物來源：魚、肉、乳製品、堅果類



## ◎含抗氧化（預防癌症）成份的食材

抗氧化成份	抗氧化成效	食物來源
茄紅素 (lycopene)	可降低罹患攝護腺癌、乳癌和其他癌症的危險	蕃茄、紅色葡萄柚、西瓜
異黃酮 (isoflavones)	抑制血管增生及防止血管轉移作用，也有抗氧化效果	豆腐、豆漿等黃豆製品
$\beta$ -胡蘿蔔素 ( $\beta$ -carotene)	避免自由基對身體細胞的傷害	南瓜、紅蘿蔔、紅蕃薯、紅鳳菜
兒茶素 (catechin)	防止食道癌直腸癌和皮膚癌；降低血中低密度脂蛋白膽固醇濃度	綠茶
槲皮黃酮 (Quercetin)	防止食道癌、直腸癌和皮膚癌的作用	紅酒、葡萄、藍莓
檸檬素 (limonene)	對乳癌有預防效果	柳橙、橘子、檸檬、葡萄柚、香吉士、柚子
皂角甘 (saponins)	中和腸道一些致癌酵素及降低膽固醇的含量，及抑制癌細胞生長酵素的活性，使癌細胞生長緩慢	大麥、薏仁、糙米、胚芽米、燕麥、蕎麥、蓮子
硫化物 (sulfides)	抑制致癌物質破壞細胞	花椰菜、包心菜、甘藍菜

## ◎小撇步大關鍵飲食生活化：



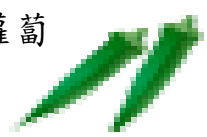
1. 維持理想體重  
理想體重(公斤)=身高(公尺)<sup>2</sup>×22
2. 均衡營養的飲食是抗癌飲食基礎，每日飲食涵蓋六大類食物（五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類及油脂類），完整攝取各類營養素才能抵擋癌症入侵。
3. 遵守天天 5 蔬果原則，多攝取五顏六色新鮮蔬果，每天 3 份蔬菜 2 份水果是不可少的。
4. 多選擇新鮮自然食物，少食用鹽醃、醃燻、碳烤及加工製品（如：香腸、火腿、臘肉）
5. 少吃高脂肪食物、不吃發霉食物，及避免太燙或較刺激性的食物。

6. 每天要攝取 35 公克纖維質，以纖維質含量高的全穀類取代精緻米飯，增加纖維質的攝取。
7. 遵守健康飲食烹調原則：少油、少鹽、少糖，及避免繁雜的烹調步驟保留食物自然美味，減少營養素的破壞。
8. 不抽煙、不吃檳榔、少量飲酒。
9. 規律生活、適當運動。
10. 定期健康檢查。



癌症預防是長期且持續的飲食生活習慣改變。防癌必須從本身做起，養成良好的生活習慣、飲食多樣化、多攝取一些蔬菜、水果、五穀雜糧等富含提升免疫力食物，同時不抽煙、減少過多的脂肪攝取。雖說某些食物成分中有助於免疫力提升，具防癌抗癌效果，但不能過度神話單一食物或某一營養素之功能，必須適度的飲食調整，把握均衡營養原則，才能確實有降低罹患癌症的機會喔。

### ◎簡易防癌健康養生套餐範例

餐別	菜 單
早餐	營養總匯三明治 (全麥土司 2 片+萵苣+蕃茄+小黃瓜+起司 1 片) 低脂牛奶 1 杯或無糖豆漿 1 杯
午餐	五穀飯 1 碗、 橙汁豬里肌、蒜香高麗菜、芹菜豆干片、紅燜蘿蔔 黃耆枸杞鱸魚湯 葡萄 12 個 
晚餐	胚芽米飯 1 碗、 紅燒牛腱肉片、開陽綠花菜、洋蔥炒蛋、白菜滷 紅棗雞胸肉湯 芭樂半個 