



癌症預防

胡瑞庭主任

永綦教育基金會

肝病防治互助小組

2014年5月24日



聞 癌 色 變

➤ 十大癌症則依序為

- 肺癌、肝癌、結腸直腸癌、女性乳癌、口腔癌、胃癌、男性攝護腺癌、胰臟癌、食道癌、子宮頸癌

- 癌症連續30年蟬聯第一，去年共有4萬2,559人死於癌症，每100人中就有28人死於癌症，約每12分21秒有1人死於癌症

101年十大死因結構

- 惡性腫瘤連續31年蟬聯首位，慢性肝病及肝硬化、事故傷害的死亡明顯下降。



101年十大死因結構

資料來源：衛生署 中央社製圖

哪種個性容易得癌症?!

➤ 癌症與人格特質無關

- 1987：容易得癌的人格特質??

1. 以他人需求為優先，自己需求放其次，
2. 無法表達內心情緒
3. 無助感

- 2006：時間緊迫= A型人格特質?

- 樂觀的人預後較好：有助治療效果

慢性發炎會變癌症？

- 慢性發炎最後會致癌嗎？
- 癌症是慢性發炎生成的嗎？
- 酸性體質容易慢性發炎？
- 是疾病或是發炎？
 - 營養領域
 - 新陳代謝領域
 - 慢性病領域
 - 癌症領域

殺菌抗發炎：防患未然？

- **肝癌**：**B、C型肝炎病毒**，酒精性肝炎，脂肪性肝炎
- **胃癌**：幽門螺旋桿菌
- **子宮頸癌**：**HPV 人類乳突病毒**
- **鼻咽癌**：人類皰疹病毒第四型（英文Epstein-Barr virus，縮寫**EBV**），又稱為**EB病毒**
EBV與伯奇氏淋巴瘤(Burkitt's lymphoma)有關聯性

這樣吃就對了？

- 40%癌症病患死於營養不良
- 少吃糖 多吃米飯
 - 4口飯 3口菜 1口肉 2口水果
(40%飯 30%蔬菜 10%肉魚蛋白質 20%水果)
- 多吃鯖魚 沙丁魚 秋刀魚



應減少攝取的
Omega-6系列油品

大豆油、葵花油、葡萄籽油、玉米油、紅花籽油、花生油。



建議增加的Omega-3、
Omega-9系列油品、食物

Omega-3 亞麻仁油（及保健食品）、冷壓芝麻油、海豹油、藍背魚、深海魚油保健食品。

Omega-9 苦茶油、橄欖油、酪梨、杏仁、腰果。

防癌養生飲食？

➤ 每日至少五蔬果

抗癌五色蔬果，輕鬆攝取均衡營養素

- 深綠：包起來的菜種，如包心菜、萵苣、青花菜、高麗菜、白花菜
- 紫色：藍莓、葡萄、棗乾、李子、茄子
- 紅：西瓜、櫻桃、草莓、葡萄柚、紅椒、番茄
- 橘或黃：胡蘿蔔、番薯、南瓜、橘子、桃子、鳳梨、香蕉

(資料來源：美國癌症協會)

➤ 選擇全穀類

➤ 油類以不飽和脂肪酸

➤ 肉類以白肉為主

保健食品能抗癌？

- 全國一年保健食品可蓋半棟101大樓
- 打破營養補充品的抗癌迷思
- 幫助減輕化療副作用的保健食品
- 花錢買健康 不如多運動

好習慣

- 飲食均衡清淡 三少一多為原則：
少油 少甜 少鹽 多纖維質
- 每日水分要充足
- 遠離肥胖因子

好習慣

- 作息正常睡眠充足 擁抱好心情釋放壓力
- 戒菸及拒吸二手煙
- 飲酒勿貪杯
- 運動抗發炎

新生活 少癌症

- 酒，少喝一點，對肝有好處；
- 煙，少抽一點，對肺有好處；
- 錢，少賺一點，對生活有好處；
- 情侶，多黏一點，對愛情有好處；
- 夫妻，多想一點，對家庭有好處；
- 運動，多做一點，對身體有好處；
- 心靈，潔淨一點，對心智有好處；
- 心情，放開一點，對情緒有好處。