

健康排毒與癌症預防

賴基銘

(百盛癌症防治研究中心院長)

飲食與癌症

惡性腫瘤一直佔國人十大死因的第一位，且癌症的發生率仍與日遽增。然而，癌症的發生其實多數有跡可尋，根據研究統計至少百分之三十五的癌症與飲食有著密切的關係。攝食過多的脂肪、蛋白質，低纖維、加工、精緻化的飲食、煙、酒、檳榔等都是誘發癌細胞的因素。因此想要遠離癌症，第一步就是從改變不當的飲食習慣做起。

因素	比例
飲食及不良生活習慣	70%
遺傳	10%
病毒	<10%
輻射線	<5%
其他	5%

(癌症發生因素表)

飲食中常見的致癌物質有：黃麴毒素、亞硝酸胺、多環芳香族碳氫化合物、檳榔、酒精、脂肪...等等。黃麴毒素常發現在貯存不當的花生、玉米、米、小麥上；亞硝酸胺是加硝酸醃製的食品，如臘肉、香腸、火腿...等中含亞硝酸鹽與食物中基質胺類作用產生；多環芳香族碳氫化合物是在烤肉、煙燻的烹調過程中受污染的致癌物；嚼檳榔與口腔癌之間有密切關係；酒精本身雖不是致癌物，但酗酒者會增加消化道方面癌症的發生率；脂肪是人體必須營養素之一，但過量攝取會增加乳癌、結腸癌、攝護腺癌、子宮內膜癌...等的危險性。

飲食當中也存在一些具防癌作用的營養

素，每日飲食當中應適量攝取。記得小時候，媽媽總是不停的叮嚀要多吃菜、多吃水果，只要哪個菜不吃她總是唸上個半天。其實，老媽是對的，蔬果提供我們每日生活所需的維他命、礦物質和纖維。不只如此，它們還充滿了上百種對抗疾病的植物性化學成分 (phytochemicals)，純天然的物質，可以維護我們身體的健康。

如膳食纖維質、具抗氧化作用的維生素A C E, s-carotene及礦物質硒、十字花科蔬菜...等等。膳食中適量膳食纖維質存在，可改變腸內微生物的種類及數目，增加好氧性細菌，減少致癌物及輔致癌物的成長；具抗氧化作用的維生素A C E, s-carotene及礦物質硒可以阻斷體內自由游離氧化分子的活動；十字花科蔬菜含非營養素化學物質，可使體內酵素發揮摧毀致癌物的功能。

我們在這邊舉一些實際的例子：

- ✧類胡蘿蔔素 (carotenoids)，來自於紅色和黃橙色蔬果，如蕃茄、甘藷和紅蘿蔔。
- ✧茄紅素 (lycopene)，主要來自於以蕃茄加工的食物，如蕃茄醬，其他如西瓜或紅葡萄柚也含有少部分。
- ✧葉黃素 (lutein) 及玉米黃質 (Zeaxanthin)，主要來自於綠色葉菜類，如甘藍菜、菠菜、長葉高莖、美國菜花，其他如枸杞、藍莓等也有。
- ✧類黃酮 (flavanoids)，主要來自於鮮亮顏色的蔬果，如藍莓、櫻桃、草莓，其他

如柑橘類、綠茶、紅葡萄酒、蘋果等。

蔬果和疾病

大量蔬果及低脂肪為主的飲食，可以降低國人十大死因，如心臟病、高血壓、中風、癌症和糖尿病的發生率。

- ◎癌症：富含蔬果的飲食可以降低罹患肺癌、口腔癌、咽癌、食道癌、胃癌和大腸直腸癌的發生率，其他可能也有相關的癌症，如乳癌、胰臟癌、喉癌和膀胱癌。
- ◎高血壓：最近研究發現，有高血壓的人若每天攝取8到10份的蔬果，可以在1個月內降低血壓值。
- ◎中風：最近研究發現，每天攝取10份蔬果，明顯的降低中風的風險性。若每天至少攝取3份，則每再增加1份的攝取，中風發生率也跟著下降。
- ◎心臟病：每天攝取9到10份蔬果的人比只吃2到3份的人，心臟病發生率明顯下降。研究學者建議雖然每個人最終都會發生心臟病，但飲食中含豐富的蔬果可以延緩心臟病發生的時間。

◎糖尿病：肥胖和飲食是罹患第2型糖尿病的主要因素。因此，藉由適當的身體活動及健康飲食以維持體重是重要的，飲食中至少每天要吃9份的蔬果，如此不只可以預防第2型糖尿病，還可以控制糖尿病所引起的合併症。

正確的天天五蔬果

蔬菜水果正確的攝取份量，主要分別為：

(1)蔬菜類：1份約為生重100公克（生菜約為一碗，煮後約為半碗）

建議食用蔬菜：

冬瓜、絲瓜、大黃瓜、蘿蔔、芹菜、木耳、茄子、青椒、洋蔥、海茸、苦瓜、小白菜、蕃茄、冬筍、青江菜、韭菜、胡蘿蔔、小黃瓜、綠豆芽、高麗菜、四季豆、菠菜、草菇、菜豆、蕃薯、黃豆芽、洋菇、莧菜、空心菜、大白菜、白蘿蔔、馬鈴薯、芋頭、花椰菜、青花菜、金針菇、鮑魚菇、豌豆嬰、蘿蔔嬰、苜蓿芽、苦菜

(2)水果類：1份約為3~4兩（切好後約為半碗）（如表一）

【表 一】

食物名稱	1份量	食物名稱	1份量
大型		小型	
鳳梨	1/10個	香蕉	1根
西瓜	1片	加州李	1個
中型		蘋果	1個
木瓜	1/2個	荔枝	6個
楊桃	1/2個	桃子	1個
蕃石榴	1/3個	葡萄	13粒
芒果	1/4個	蓮霧	2個
柚子	3瓣	龍眼	12粒
葡萄柚	1/2個	橘子	1個
哈密瓜	1/4個	柳丁	1個
		枇杷	6個
		草莓	6個
		奇異果	1個

健康排毒餐

由百盛癌症防治研究中心副執行長林光常先生，推暢的『百盛健康排毒餐』，所謂的健康排毒餐，顧名思義就是攝取您的身體該攝取的，而不該攝取的你都不要攝取。最重要的是，它不只能保持您的健康，還能將對您身體有害的、有負擔的，統統排泄掉，所以叫健康排毒餐。

這套健康排毒餐運用在臨床上，發現對大腸癌、胃癌、直腸癌、肺癌、肝癌、乳癌、子宮頸癌，這幾種癌症特別有幫助。當然您不要得到癌症才來吃，從現在起，您就可以利用這套健康排毒餐，幫助您將你體內的毒素一一排除，讓身體得到全然的健康。排毒餐主要的內容包括有：

三餐	食物內容	份數
排毒早餐	水果	一種
	蔬菜	二種
	蕃薯	一份
	糙米	一份
健康午、晚餐	五穀雜糧	50%~60%
	蔬菜類	25%~30%
	豆類和海藻類	10%~15%
	湯	5%~10%
兩餐間點心	水果	
每天	生飲優質水	3,000CC以上

而百盛健康排毒餐中，有一份最主要的食物，就是甘藷，在日本國立癌症預防研究所報告—18種蔬果實驗性抑癌效果排名，熟甘藷與生甘藷分別佔了一、二名：

- | | | |
|--------|---------|---------|
| 1. 熟甘藷 | 7. 芹菜 | 13. 雪里紅 |
| 2. 生甘藷 | 8. 茄子皮 | 14. 蕃茄 |
| 3. 蘆筍 | 9. 甜椒 | 15. 大蔥 |
| 4. 花椰菜 | 10. 胡蘿蔔 | 16. 大蒜 |
| 5. 卷心菜 | 11. 金針菜 | 17. 黃瓜 |
| 6. 花菜 | 12. 薺菜 | 18. 白菜 |

甘藷（蕃薯）的營養價值及抗癌效用有：

1. 比一般蔬菜有較高的膳食纖維、蛋白質及維他命B₂。
2. 比一般主食有較高的膳食纖維、鈣質、維他命A、B群、C及較低的熱量。
3. 含大量黏液蛋白，可增強組織抵抗力，保持彈性，降低膽固醇，維持血管暢通。
4. 含類雌激素（phytoestrogen）、脫氫表雄酮（DHEA），可降低荷爾蒙相關癌症的發生。

抗癌飲食指南

1. 多運動保持理想體重、每日運動30分鐘。
2. 少吃油炸、油酥、油煎食物。此外花生、瓜子、開心果等屬油脂食品應避免不自覺吃下大量脂肪。
3. 多吃新鮮的蔬菜、水果和十字花科蔬菜：許多研究指出蔬果中含有天然抗氧化營養素，包括：維生素A、C、E等。每日攝取5種蔬果能有效抑制癌的發生。
4. 富含維生素A食品：木瓜、南瓜、菠菜、清江菜、紅蘿蔔。
5. 富含維生素C食品：芭樂、香吉士、奇異果、蕃茄、甜椒、花椰菜。
6. 富含維生素E：深綠色蔬菜、小麥胚芽、胚芽油、豆類。
7. 十字花科蔬菜：花椰菜、油菜、芥菜、蘿蔔。
8. 不吃醃製、煙燻、燒烤的食物、不吃發霉的食物。
9. 少吃紅肉例如：牛、羊、豬肉，更忌肥肉。
10. 多喝白開水、少喝飲料。
11. 飲酒應有節制、不可過量，禁絕香煙、檳榔。

日新 第二期 (2004.1)

抗癌的妙方，就是在日常飲食中儘量選擇各類食物，既不偏食、也不過量。同時，要知道價錢高的食品，並不表示營養價值高，如此才能吃出健康與吃出活力。（如表二）

如果您想知道更多癌症資訊，歡迎上網查詢 www.cancercam.com 或撥癌症預防研究中心諮詢電話：(02) 2630-6555

拾捌、其他—健康

【表二 食物選擇表】

食物種類	多選用	少選用
肉類	適量	無
蛋類	皆可	無
豆類及其製品	未加工的豆類，如：黃豆、綠豆、紅豆等。	加工精緻的豆製品，如：豆漿、豆腐、豆花等。
蔬菜類	含纖維多的各種蔬菜，如：竹筍、空心菜、甘藍菜、四季豆、胡蘿蔔等。 蔬菜的梗、莖。 未烹調的蔬菜。	各種過濾的菜汁。 嫩的葉菜類。 去皮、子的成熟瓜類。
水果類	未過濾的果汁。 含高纖維的水果，如：梨、柳丁、蕃石榴等 棗子、黑棗。	各種過濾的果汁。 纖維含量少且去皮、子的水果，如：木瓜、哈密瓜等。
五穀根莖類	全穀類及其製品，如：糙米、燕麥、玉米、全麥麵包、黑麵包、胚芽米、薏仁等。	精緻的穀類及其製品，如：白米飯、麵條、吐司。
油脂類	皆可	無



32
2003.7