

## 【談癌症飲食】

許多研究指出 80% 以上癌症的發生，可能與外在的環境因素有關；例如：食物、水、飲食有密切關連的癌症有如肝癌、大腸直腸癌、胃癌、乳癌、口腔癌、攝護腺癌及胰臟癌等。目前外在環境的改變與工業的污染，生活在其中的人類已經在無形中受到傷害，而且大環境的污染不容易改變，但卻可以從飲食中著手控制和注意，吃出健康的人生。營養的攝取對腫瘤產生的影響是複雜的且非單一性的，一般而言，營養不足、過多或不適當的飲食，都會提高罹患率。因此我們不得不正視飲食習慣、營養攝取與癌症產生的相關影響。從今天開始我們可以重新建立健康的飲食習慣，攝取均衡的營養，並且透過均衡的營養健全免疫系統及人體的修補功能，為健康提供最好的能源及防衛。現在就讓我們進一步來認識預防癌症的飲食，在來談談癌症治療的飲食原則。

### ◎預防癌症飲食原則

1. 維持理想體重，避免肥胖，減少脂肪的攝取，避免攝取高熱量的垃圾食物。養成運動的習慣。
2. 多攝取新鮮蔬菜水果和五穀類，則可能具備抗癌成份。
3. 含抗氧化性營養素的植物，如胡蘿蔔、南瓜、芒果等深綠色及紅黃色蔬果，含豐富的胡蘿蔔素。
4. 柳丁、橘子、葡萄柚、蕃茄、含豐富的維他命 C。
5. 全穀類、小麥胚芽、綠葉菜，含豐富的維他命 E。
6. 纖維素豐富的食物 - 如粗糙的五穀雜糧根莖類、蔬菜、水果。
7. 含引朧(一種植物性化學物質)的食物 - 十字花科蔬菜、如綠花椰菜、芥藍菜、高麗菜、大白菜、青江菜等。花椰菜、包心菜等同屬十字花科的蔬菜則含有 Sulforaphane，能促進肝臟代謝致癌物質。
8. 含硫的食物 - 如洋蔥、大蒜等。
9. 豆類製品 - 如豆腐、豆漿等。建議每天吃一份黃豆食品如：240CC 的豆漿、一塊豆腐，都能有效預防乳癌。
10. 蕃茄裡含有豐富的蕃茄紅素，能中和自由基。但是生的蕃茄不容易釋出脂溶性的蕃茄紅素，反而加了油烹煮後的蕃茄，會更容易為人體吸收。蕃茄紅素有助於降低罹患乳癌、肺癌等的風險。
11. 日常生活中，有許多致癌物質，下列食物最好儘量少吃為妙。
12. 不要吃發霉的食物。發霉的花生、玉米及穀類中，常會生長很強的致癌物質 - 黃麴毒素。
13. 煙薰、油炸和燒烤的食物都可能產生致癌的化學物質。因此最好避免讓食物直接與炭火接觸，或以過高的溫度烹調。
14. 香腸、臘肉、火腿等肉製品中常添加硝酸鹽、亞硝酸鹽等保存劑，如吃得過量，會在消化道中形成致癌物，可能引發胃及食道中的細胞病變，並演變為癌症。

### ◎癌症飲食

若已經罹患癌症，需要有充分的營養與熱量，避免癌症惡病質的發生，因為有 1/3~2/3 的癌症病人因營養狀況非常不良而致死。飲食控制主要目的在於：

1. 防體重減輕或挽回已減輕之體重。
2. 減少因治療產生的損傷並促進建造新的組織。
3. 增加對治療或感染的抵抗力。
4. 促進復原並保持消化機能。
5. 減少副作用及預防因營養不良引起的併發症。

●飲食重點是充份補充蛋白質及熱量。有下列幾點原則：

- 1.少量多餐-胃口不佳時，少量多餐可攝取較多的營養。
- 2.烹調要注意色、香、味-因味覺的改變，可加糖、甜味劑、檸檬汁以引起食慾。
- 3.充份的熱量及蛋白質，蛋白質每公斤約 1.2-1.5 公克，肉類、蛋、魚、牛奶、豆等蛋白質豐富的食物都可替換食用。
- 4.避免過量的糖及脂肪，易嘔吐、反胃。
- 5.適量補充維生素及礦物質。
- 6.用餐氣氛要愉快。
- 7.勿迷信補品，聽信民間傳說以免延誤病情。

●常見的飲食問題：

均衡的飲食，合理適量的分配後，加上化學療法或放射線治療等，便可預防症狀的惡化。但是癌症患者常見因化學治療的副作用，造成的飲食問題如下：

◆噁心、嘔吐

- 1.少量多餐。
- 2.避免太油、太甜的食物。
- 3.在起床前後及運動前吃乾的食物。
- 4.避免同時攝取冷、熱的食物，否則容易刺激嘔吐。
- 5.食用酸味、鹹味較強的食物可減輕症狀，嚴重嘔吐時可經由醫師處方服用止吐劑。
- 6.飲料最好在飯前 30-60 分鐘飲用，並以吸管吸食。
- 7.在接受放射或化學治療前 2 小時內應避免進食，以防止嘔吐。

◆腹痛、腹脹

- 1.避免易產氣、粗糙、多纖維的食物，如豆類、洋蔥、韭菜、馬鈴薯、牛奶、碳酸飲料。
- 2.避免刺激性的食品 and 飲料。
- 3.食物溫度不可太冷或太熱。
- 4.正餐中不要喝太多湯汁及飲料，最好在餐前 30~60 分鐘飲用。
- 5.勿食口香糖，進食時勿講話以免吸入過多的空氣。

◆腹瀉

- 1.少量多餐。
- 2.採用纖維量少的食物，以減少糞便的體積。
- 3.注意水份及電解質的補充，並多選用含鉀高的食物，如蔬菜湯、柳丁汁、蕃茄汁
- 4.避免攝取過量的油脂，油炸食物和太甜的食物。腹瀉嚴重時考慮使用清流飲食
- 5.避免食用牛奶及乳製品。
- 6.設法排除可能引起腹瀉的心理因素。

◆便秘

- 1.多選用含纖維質多的蔬菜、水果、全穀類、全麥麵包等。

2.多喝水或果汁。

#### ◆口乾

- 1.乾的食物可配合大量的湯或飲料。如麵包、饅頭、餅乾等可配牛奶、茶、咖啡、果汁或以燴飯、湯麵、肉羹等一起食用。
- 2.食用冷的或溫的食物，太甜、太熱、辣、含酒精的飲料應避免。
- 3.烹調時增加適量油脂或以半流質的方式有助吞嚥。
- 4.隨身攜帶水壺，增加多次的小口飲料，茶加檸檬汁可減低口乾的味覺。
- 5.吃東西後一定要漱口。
- 6.房內保持一定濕度。

#### ◎生機飲食

『生機飲食』就是指沒有農藥或化學肥料，所培養的有機農作物。雖然沒有化學肥料的氮素及農藥的有機磷成份，但仍然得搭配均衡飲食為基礎，因為光吃有機蔬果僅能提供維生素與纖維素，無法供給身體所須的全部營養素，長期下來，可能造成營養不良，抵抗力減弱。至於一般的蔬果可能有農藥殘留的問題，我們該如何攝取呢？

- 1.選擇當季盛產的水果。
- 2.食用時，先洗再切。
- 3.用水正確的清洗

(1)小葉菜類：如青江菜、小白菜、菠菜。近根處切除後，張開葉片，直立沖洗

(2)包葉菜類：如包心菜、高麗菜。去除外葉後，再剝成單片沖洗。

(3)花果菜類：

- a.連皮食用者：如小黃瓜、苦瓜、蕃茄、草莓。以軟毛刷刷洗乾淨。
- b.果蒂凹陷者：如甜椒、佛手瓜。易沈積農藥，直先切除果蒂後再沖洗。
- c.需剝(削)皮食用的蔬果：如柑橘類、荔枝、梨、蘋果、蘿蔔。先洗後再削皮。

#### ●生機飲食並不適合所有疾病患者：

- 1.尿毒或腎功能嚴重不全的病患，不要食用高鉀的生菜汁，否則可能導致高血鉀症、心臟麻痺而突然死亡。
- 2.心臟衰竭、肝硬化有腹水、水腫或沒有尿的洗腎患者，也是不適合攝取太多的水份。
- 3.糖尿病患一旦喝入大量高甜度的胡蘿蔔汁，也是有可能出現高血糖、昏迷等情形。
- 4.對於治療中的乳癌病患，特別是進行化療中的患者，因體質較虛弱，攝取過多的纖維素，反而對病人不好，最好還是尋求均衡的飲食。

#### ●生機飲食應是輔助正規治療的手段，與藥物及手術配合來改善及維持病患的健康。

#### ◎結論

在 1996 年最新修改的「營養、飲食與防癌指南」中，美國癌症協會提出下列三點基本建議：

- 1.多吃植物性食物：每天吃五份以上的水果、蔬菜(尤其是綠色和深黃色蔬菜，以及包心菜類、豆類蔬菜)，多吃米飯、麵包、麥片等五穀類。
- 2.少吃高脂食物，尤其避開動物性脂肪。單元不飽和脂肪酸：如芥花籽油、橄欖油可降低乳癌罹患率 25%。動物性脂肪及紅肉，則會增加罹患乳癌、大腸癌與前列腺癌的風險。

3.不抽菸、少喝酒。酒精會提高體內的雌激素含量，可能增加癌症罹患率。既抽菸、又喝酒的人罹患口腔癌和食道癌的風險大增，喝酒還會提高罹患乳癌的機率。

無論是預防或術後，其共同飲食原則均為高纖維、低脂、回歸天然之飲食、儘量減少加工製品。手術後更要注意增加免疫機能，飲食上應再加高蛋白質、高熱能之食物，以增強抵抗力。飲食多樣化最重要，每一種蔬菜水果都包含了數百種成份，任何防癌效果都是出自於多種化學物質的組合，而不是單一的化學物質。美國癌症協會更指出挑選新鮮的食材，儘量採用清蒸、川燙、水煮的烹調方式，不偏食，選擇多樣性食物，並攝取不過量，以達 7 分飽為原則。