

防腸癌 4妙計

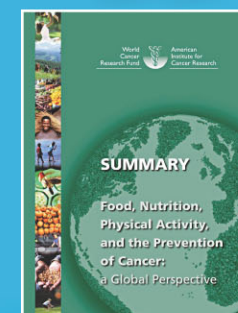


腸癌患者愈來愈多，預計○九年有機會超越肺癌成為頭號癌症殺手。其實腸癌絕對可預防，以下就由

營養師針對大腸癌風險行為，提出四妙計，幫大家將患腸癌風險降至最低！

世 界癌症研究基金會 (WCRF) 於去年十一月，綜合全球歷來研究飲食習慣、運動、體重與患癌風險相互關係的研究，提出全面的全球性科學研究報告——「食物、營養、體力活動與癌症預防」(左圖)，同時由二十一位國際知名科學家組成的專家小組，根據報告理論而制訂十項防癌建議。

「當中亦包括針對大腸癌風險行為，提出多項實質建議。」養和體格健康檢查部營養師陳勁芝說。



風險 2 15%

BMI升五度

陳勁芝說，「過重」會增加患癌症風險，而今次的報告更明確指出體重指數BMI每上升五度，罹患大腸癌風險就會增15%。

「因為脂肪會令雌激素或胰島素等荷爾蒙助長癌細胞增長，因此過重及脂肪比例高，就會提高大腸癌風險。」陳勁芝說。

妙計： 保持理想體重

BMI，即體重(千克)除以體高(平方米)，如超過22.9即屬過重，患上與肥胖有關疾病的風險亦相對上升。

「每增三千五百卡路里，就會增一磅體重，控制熱量吸收是保持理想體重方法，並要配合恒常運動，報告建議我們每日做三十分鐘運動，每星期兩次或以上阻力運動。」陳勁芝說。



▲每日30分鐘運動可降低患腸癌風險。

風險 1 5%

腰圍多一吋

綜合報告提及一個歐洲EPIC研究，比較腰圍超過四十吋及少過三十四吋的男士，發現前者患腸癌風險增39%，而腰臀比例(WHR)大過0.95的，風險提升44%。

女士們腰圍超過三十五吋與少過二十八吋比較，患腸癌風險增加48%；腰臀比例(WHR)大過0.8的，患腸癌風險就上升27%。

「再綜合其他研究，報告發現只要腰圍每多一吋，大腸癌風險就增加5%；腰臀比例每增0.1，大腸癌風險高30%。」陳說。



妙計： 謝絕中央肥胖

飽和脂肪酸及逆態脂肪酸與中央肥胖有密切關係。有研究發現一組人以含不飽和脂肪酸的橄欖油，代替含飽和脂肪酸的牛油後腰圍有減少現象，轉回牛油後腰圍又有增加傾向。

所以大家要小心零食及精製食物中的飽和及逆態脂肪酸含量。



炸薯條含飽和脂肪和逆態脂肪，少吃為妙。

風險 4 9%

酒精多十克

綜合多個研究，共四十七萬五千人的數據顯示，攝取酒精最多的人，其患大腸癌風險增加41%。另外每日攝取多十克酒精的，患大腸癌機會增9%，而且同時亦提升口腔癌、咽喉癌、肝癌及乳癌風險。



少食紅肉能減低患腸癌風險。

妙計：

每周限量十八安士

報告建議每周應進食不多於十八安士(約一斤豬、牛肉)紅肉，而加工肉類更應避免進食。如不是高溫燒烤、蒸、煮或燜就問題不大，但燒味、燒烤、腸仔、午餐肉或臘腸就盡量避免。

「報告亦指出每日多十克纖維，能減10%大腸癌風險。我們可以其他蛋白質食物代替肉類，如果仁或豆類。另有研究顯示攝取高鈣的人，大腸癌風險低22%，可多進食高鈣脫脂奶、乳酪、加鈣豆腐等來防大腸癌。」陳勁芝說。

風險 3 15%

紅肉每多五十克

報告指出每日進食每多五十克(約二兩)紅肉，大腸癌風險就會增15%。如果每日多五十克加工肉類，風險更增達21%。

陳勁芝解釋，紅肉與加工肉類含豐富鐵質，如果吸收過量，就會增加身體游離基，過多游離基就容易導致基因突變，大腸癌風險當然亦會上升。

「紅肉多是高溫烹調，過程就會釋出雜環胺及多環芳烴兩種致癌物質；加工肉更含致癌的亞硝酸物質，過量就會增大腸癌風險。」陳說。



每日限制飲用一至兩份酒精，可避免增加患腸癌風險。