

番茄護前列腺

多進食某類食物可減前列腺癌風險，不少研究就顯示多進食番茄可以保護前列腺。

余思行表示，番茄中的番茄紅素（lycopene），發現能減低患前列腺癌風險，哈佛大學於九五年的大型研究，就發現每星期吃十份番茄男士，前列腺癌風險比一般人低34%；○四年的一項對照研究亦發現，血液中愈多番茄紅素，患前列腺癌風險愈低。

而番茄紅素除了存在於番茄及茄醬外，紅色的食物如西瓜、紅西柚都有。

余思行提醒，直接進食番茄的效果，比從營養補充劑中吸收為佳，因為番茄除了番茄紅素，還有維他命及其他抗氧化物質，這是補充劑無法取代的。另外有指番茄經烹煮後，當中的茄紅素才會釋出，有助吸收，不過余指出熱力同樣會破壞維他命，故生吃番茄或是煮熟番茄毋須太介懷，只要多吃便是了。

硒質、維他命E補充劑？

不少男士營養補充劑聲稱可以保護前列腺及減患癌風險，例如硒質及維他命E補充劑。余思行說，目前未有大型研究可以確實肯定這兩種營養對保護前列腺的功效，故大家實在沒有必要花錢購買。

不過余說，硒質對維護男士精子健康有幫助，而維他命E亦是抗氧化元素，男士應多從日常食物中吸收，而不是從補充劑吸收。



▲ 目前未有確實證據顯示補充劑能保護前列腺。

▼ 多進食生果及蔬菜有助保護前列腺，對整體健康亦有利。

增蔬果減酒精

每日進食五種生果及蔬菜，從中吸收多種營養素及纖維，是減低患癌風險的不二法門。「蔬果中的維他命C、E等，都是重要的抗氧化元素，保護細胞免被游離基傷害，減低變異機會。」

另外減少酒精攝取量（男士每日不應多過兩份酒精），而一份即相等於45毫升烈酒、150毫升葡萄酒或360毫升啤酒。再配合每日三十至六十分鐘運動，保持健康生活，都是增強抗病能力，減低細胞變異的良方。囑

▲ 酒精飲品不宜多，嗜酒男士限量，每日不宜多過兩份。

護前列腺

認識前列腺癌

前列腺是男性生殖系統一部分，呈胡桃狀的腺體，位於膀胱之下，直腸之前，包圍着尿道。前列腺主要功能是分泌一種乳白色液體，此液體與精子混合成為精液，協助精子射出體外。

在香港，前列腺癌在男性常見癌症中排名第四，在常見男性癌症死亡率中排名第八。每年新症約有六百宗，患者大部分是六十歲以上男士。

• 有家族病歷史的男士，患前列腺癌風險比一般人高二至三倍。

• 進食高份量飽和脂肪食物亦有可能較大機會患上前列腺癌。

• 近年研究亦顯示，超重或癯肥的男士患有前列腺癌的風險明顯較高。

• 另外長期接觸重金屬者（如鎘）亦可增加患上前列腺癌的風險。

男人最怕莫如患前列腺癌，過去每年就有約一千三百多宗前列腺癌新症，平均病發年齡為七十三歲。過往研究顯示，前列腺癌風險與進食習慣有關，所以男士想遠離這位殺手，就要從今天起慎選食物，保護前列腺！

撰文：陳旭英 攝影：張文智
設計：霍明志

英國註冊營養師
余思行

防癌飲食

食肥自己增癌風險

營養師余思行說，過量飲食，絕對是將自己推向前列腺癌的幫兇。她引述美國癌症協會營養學專家之言，「根據癌症協會數據，過量的飲食引致肥胖、超重的男士，特別是癯肥（體重指標/BMI超過30）男士，不但有較大機會患前列腺癌，而且患上的多為較侵略性的種類，死亡率亦較高！

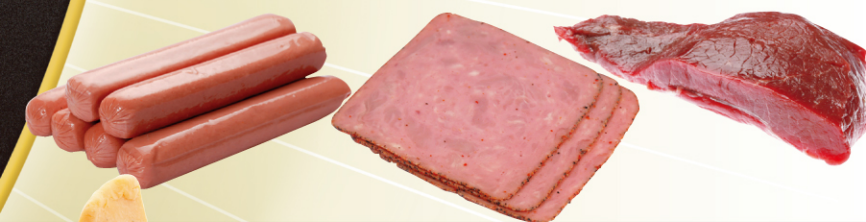
「肥胖（BMI在27.5至30之間）的男士，比略胖的（BMI在25以下）男士，患嚴重前列腺癌風險增17%。」余思行說。所以她提醒男士遠離前列腺癌第一誡，必須注意熱量吸收，保持適中體重。



加工肉類、紅肉盡量少

部分食物更會增加患癌風險，男士必須慎食。

「加工肉類如煙肉、午餐肉、香腸、醃肉等，紅肉如羊肉、牛肉、豬肉等都會增加患前列腺癌風險。加工肉類主要含多種化學物，而有研究顯示過量進食紅肉會增加患癌風險，故男士應盡量少吃加工肉類；紅肉方面雖然毋須戒絕，但每周進食紅肉次數要比白肉少。」



極高鈣增癌險

無論男女都需要足夠鈣質才能保護骨骼健康，但過量的鈣質，卻會提高患前列腺癌風險。

「目前未有確實研究數據指出多少鈣質攝取量會增加幾多患前列腺癌風險，但我們相信一般正常飲食下，並不會有過量的鈣質，要注意的是服用鈣片人士，因為日常飲食中已含有鈣質，如同時服用鈣片（每片為300至600毫克）再加上綜合補充劑，就很容易過量。」長期每天服用超過2,000毫克鈣質便屬過量。

余思行提醒，任何年齡組別人士都應按需要而適量補充鈣質，而在日常飲食中攝取鈣質，就算是大量，都不會增加患前列腺癌風險。

▲ ▼ 在飲食中攝取鈣質，比服用鈣片安全。

