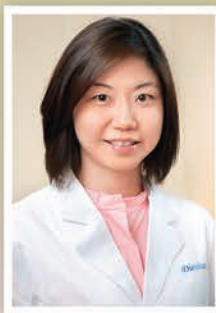


男人五十 要保護 前列腺

不少男人五十難忍之苦之一，是前列腺肥大，引致各種不便，包括尿頻、永遠像排不清尿液似的！苦起來，因為怕乘長途交通工具，連去外地旅行都不敢……

其實男人之苦可以及早預防，今期營養師就為各位男士提供如何透過飲食，保護前列腺妙法！

撰文：陳旭英 設計：楊存孝



養和醫院營養師 柳慧欣

茄紅素護前列腺

除了減重，男士亦可循營養方面減低前列腺肥大風險，茄紅素（Lycopene）正是其中一個已證實能保護前列腺的營養素。

男士需要攝取多少茄紅素，才能達到保護前列腺之效？

柳慧欣說，研究發現每月進食十次含有番茄膳食男士，前列腺健康狀況比進食少於十次番茄人士好。在動物研究中，亦發現茄紅素可以減低前列腺癌風險。

柳慧欣說，雖然新鮮番茄或煮熟番茄都含茄紅素，但番茄經烹煮後能釋放茄紅素，烹煮時間愈長，能釋放的茄紅素量愈多，故罐裝熟番茄、番茄醬都含豐富茄紅素。

不過柳提醒男士，番茄醬、罐裝番茄汁及罐裝番茄鈉質含量不低，故想從中攝取茄紅素就要留意產品的鈉含量。而在餐廳進食含番茄食品，亦一般較高鹽份，應留意食量。西瓜、杏脯、西柚、木瓜亦含茄紅素。

►多進食含茄紅素食物可保護前列腺。



半數中年男士前列腺肥大

前列腺是男性的生殖腺，負責製造濃液，與精子混合形成精液。但這個前列腺對於不少中年以後男士帶來困擾，中老年後不斷增生、肥大，以致擠壓尿道，引致排尿困難。

養和醫院營養師柳慧欣說，研究發現，五十歲以上男士，大約五成有前列腺增生，即前列腺肥大；七十歲以上男士，則八成都有前列腺增生問題。

前列腺增生有何徵狀？柳慧欣說，患者會經常感覺尿急、無法忍尿、小便困難、小便排不清、晚上多次轉醒。因為這些病徵的困擾，會令有些患者怕乘長途航班，因而不敢去旅行；即使是短線團，也因擔心乘長途車途中沒有洗手間，尿急時引起尷尬而不敢參加。

前列腺肥大男士，不敢喝太多水，害怕要頻頻上洗手間；飲水量少，則容易引致脫水。

「所以我們建議有前列腺問題男士，睡前不應進食大量流質食物或飲太多水，並盡量限制飲用酒精及含咖啡因這類利尿的飲品。」柳慧欣說。



肥胖影響前列腺肥大，男士應保持適當體重。

肥胖與前列腺

前列腺肥大是因為男性荷爾蒙不斷刺激下而令前列腺增生，是男性正常衰老的生理現象，但研究發現，肥胖男士較容易有前列腺增生問題。

柳慧欣引述美國Mayo clinic研究指出，BMI超過23會增加前列腺肥大風險。

「研究發現，兩名同樣有前列腺肥大問題男性，肥胖的一位情況較容易變差；由於脂肪會影響荷爾蒙分泌，故肥胖男士，除前列腺肥大風險較高外，如前列腺已出現問題，會令情況更嚴重。」

不少男士飲食都不會太節制，喜歡進食高脂肪肉類及飲酒，覺得微胖沒有問題，又或認為自己只是魁梧而不是肥胖，不覺得是問題。但有可能已是屬於過重，故男士無論何時都需要保持理想體重。」柳慧欣說。

牛油果 助吸收茄紅素

而在進食番茄時，最好配合牛油果。柳慧欣指出，牛油果可幫助人體吸收茄紅素。

脂肪可幫助人體吸收茄紅素，故飲食中應有優質油脂食物，例如牛油果或植物油。



牛油果所含油脂為單一不飽和脂肪酸，提升好膽固醇降壞膽固醇。但要留意，一個小型牛油果含六至八茶匙油，不宜進食太多。一般健康男士，一星期可以進食兩個牛油果；如每天吃一個，就要在其他膳食中減油脂。

建議每次吃半個牛油果，與番茄同吃。

▲牛油果能幫助人體吸收茄紅素。

鋅質不能少

鋅質亦是前列腺之寶。柳慧欣說二〇〇六年一項印度研究發現，前列腺肥大患者體內的鋅質較少，故建議多進食含豐富鋅質食物，以保護前列腺。

含豐富鋅質的植物類食物，有芝麻、杏仁及南瓜籽，其中南瓜籽在動物研究中發現可改善前列腺肥大情況。

建議男士每天進食一至兩湯匙上述含豐富鋅質種子。但要注意這類食物含高脂，宜加入飲食中代替其他高脂食物。

牛肉及蠔亦含高鋅質，但牛肉同時含高飽和脂肪，每星期最多進食三次，蠔建議每星期二至三隻。



▲芝麻及杏仁含豐富鋅質。

其他護前列腺食物

燈籠椒含豐富維他命C，有助抗氧化，對保護前列腺亦有幫助。它亦含有少量茄紅素。注意維他命C不能高溫烹煮，建議將燈籠椒作為沙律材料，或下鑊快炒保留維他命C。西蘭花、椰菜花、羽衣甘藍、椰菜苗，亦含豐富維他命C。

植物固醇 (beta-sitosterol) 亦可減少前列腺徵狀如尿頻，有男士服用植物固醇補充劑後感覺排尿暢通及較少尿液留在膀胱。柳慧欣指出，美國Mayo clinic不建議進食植物固醇補充劑來保護前列腺，仍需更多實證才能證明其效果。

柳慧欣說，雖然未能確認植物固醇補充劑效果，但我們可以從天然植物中攝取植物固醇，例如小麥胚芽、南瓜籽、小麥豆及美國山核桃 (pecan)。



▲美國山核桃含植物固醇。

▶含豐富維他命C食物。



奧米加三 呵護前列腺

奧米加三脂肪酸可保護前列腺，男士可以進食三文魚、亞麻籽、核桃、奇亞籽等攝取奧米加三。「研究發現，飲食中加入奧米加三脂肪酸並同時有做運動，除了可減肥、停止增重外，亦可以改善前列腺健康。」柳說。

三文魚建議每周進食兩至三次，每次三至四安士；亞麻籽、奇亞籽、核桃建議每日一至兩湯匙。

大豆異黃酮亦有保護前列腺效果，男士可進食煮熟紅腰豆及黃豆製品，例如豆腐。而有尿酸過高問題男士，則注意不應進食太多豆類製品。

「有研究發現黃豆的大豆異黃酮可令小便暢通；中文大學研究顯示，男士每天飲一杯豆漿，前列腺似乎較健康。亦有研究指進食大豆異黃酮可減慢前列腺肥大的速度。

有關食物與前列腺健康研究雖多，但需要更多大型研究才能確認。」柳說。

前列腺肥大常見徵狀：

- 難以忍尿
- 等一會才能小便
- 小便的次數增多
- 晚上醒來小便
- 小便排量微弱
- 小便時感到灼痛或刺痛



▲▼核桃、黃豆、豆腐有助保護前列腺。

