



癌症往往令人惶恐，接下來一連五期營養師們從飲食方面着手，分析怎樣有效降低患癌症風險、針對患癌前後和治療時的飲食，以及患癌的飲食謬誤。今期營養師先講解有助預防癌症和致癌食物。

撰文：文樂軒 設計：張均賢



飲食防癌 辦法

抗氧化物對抗自由基

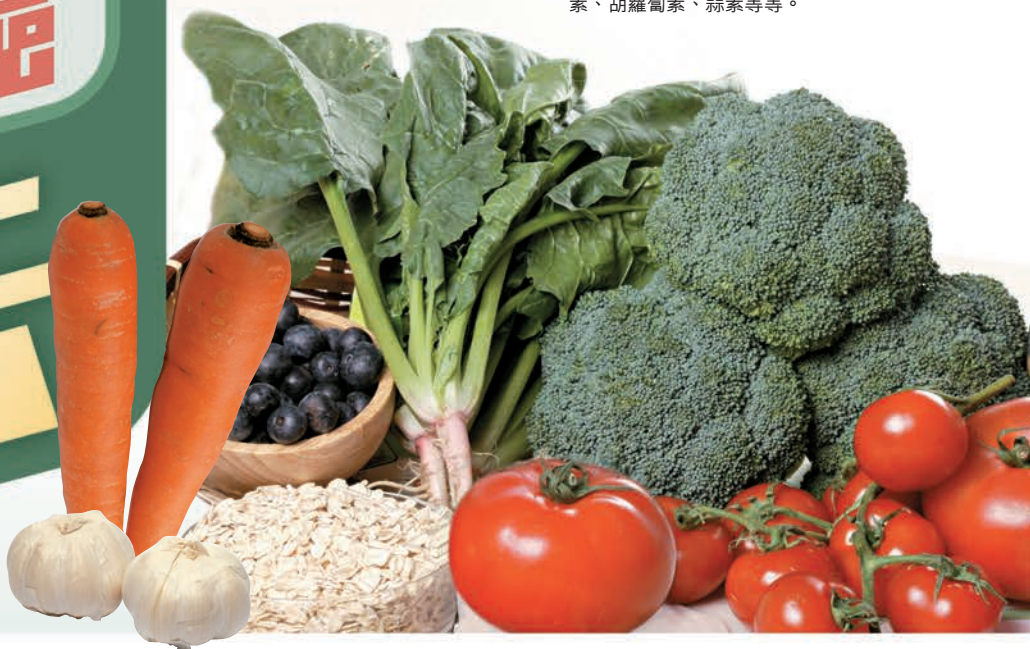
抗氧化食物是預防癌症的重要營養和元素，養和醫院營養師莫穎嫻表示：「大多數的癌症源於基因和細胞的變化，其中壓力、飲食或環境因素導致身體產生自由基（Free Radical）是原因之一，而抗氧化物的功效就是幫助去除自由基，減低自由基對細胞的傷害及身體的影響。」

大多抗氧化物來自蔬果，營養師建議彩虹飲食，即是以顏色來分不同的蔬果。當中主要包括紅色的茄紅素、橙黃色的胡蘿蔔素、綠青色的葉酸和纖維、藍紫色的花青素，以及白色蒜素，進食不同顏色的蔬果都有幫助減低患癌的機會。」

有助預防癌症食物及營養

抗氧化營養	食物	功效
茄紅素(紅)	番茄、茄汁	經烹煮後茄紅素會較生食更多
胡蘿蔔素(橙黃)	紅蘿蔔、紅椒、深綠色蔬菜	美國國家癌症研究的研究顯示從食物中攝取胡蘿蔔素對預防肺癌、口腔癌、食道癌有幫助
葉酸和纖維(綠)	綠葉蔬菜	充足的纖維對預防大腸癌有幫助，成人建議每天攝取二十至二十五克纖維
花青素(藍紫)	茄子、紅葡萄、紫椰菜	抗氧化物抑止體內自由基
蒜素(白)	蒜頭	切碎蒜頭後蒜素會較原粒多，有助對抗炎症，抗菌

抗氧化物大多來自蔬果，例如茄紅素、胡蘿蔔素、蒜素等等。





◀▶紅肉被國際癌症研究組織列為2A級別致癌物，加工食物則是最高級別致癌物。



紅肉2A級致癌物

紅肉和加工食物是大眾經常接觸的食物，但原來過量進食亦有可能致癌，莫穎嫻說：「二〇一五年國際癌症研究組織將紅肉和加工食物界定為致癌物，紅肉是2A級別，有可能令人類致癌；而加工食物則是最高級別，令人類致癌。雖然何謂紅肉有時難以區分，但在預防癌症的範疇一般是指沒有經加工的哺乳類動物的肉，例如牛肉、羊肉、豬肉等等，其肌紅蛋白含量較白肉高。」

但紅肉也並非沒有益處，它含有豐富鐵質和維他命B雜，所以大眾應衡量其風險來選擇進食。研究組織建議每人每周最多進食三百至五百克（以煮熟計算）的紅肉，則每周十二至十八盎士，多進食新鮮肉類而避免加工肉類。假若每額外進食多五十克紅肉，大腸癌風險便可增加百分之十八。」

體重超標增患癌風險

多吃蔬果和含高抗氧化物的食物有助減少患癌的機會，原來體重管理亦十分重要，莫穎嫻指出：「世界癌症基金會強調體重與癌症有關，不論BMI過輕或過重，都會增加患癌風險。當中更要留意體脂比例（body fat percentage），有些人體重不高，BMI符合水平，但因為飲食不均衡和缺乏運動，導致肌肉不足，體內脂肪含量過多，特別是集中於中央位置（即中央肥胖），亦會大大增加癌症和其他慢性疾病的風險，例如乳癌、食道癌、胰臟癌、大腸癌、腎癌等等都與體重有直接關係。因此除了在飲食上注意外，日常亦需多做運動。」



▶肥胖人士患癌和其他慢性疾病的風險較一般人高。



高溫炒菜過程會產生丙烯醯胺，它屬於2A級別致癌物。

加工油炸產生致癌物

加工食物和油炸食物同樣含高風險致癌物質，莫穎嫻解釋：「罐頭、經煙燻過的食物、風乾食物等加工食物，在製作時有機會產生硝酸鹽和亞硝酸鹽，它們進入腸道被消化後會轉化成致癌物質。加上大部分加工食物都是選取紅肉來製作，例如腸仔、火腿、午餐肉、煙肉等等，令致癌風險倍增。」

而含澱粉質食物經油炸或烘焗（例如：薯片、薯條、糕點、麵包、曲奇等）可產生丙烯醯胺，它同樣被國際癌症研究組織界定為2A級別的致癌物。二〇一四年，衛生署公布首個總膳食研究，結果顯示港人飲食中，四成五的丙烯醯胺攝入量來自高溫炒菜，原因是由於烹調的溫度過高而致，相反如果是蒸、灼等煮菜方式則完全不含丙烯醯胺。所以，應減少進食經油炸食品，而烹調時應盡量避免溫度過高（高於120°C），多以蒸、灼、清炒方式烹調。

▶彩虹飲食提供不同蔬果中的營養，增加抗氧化物的吸收，減低患癌機會。



營戰 抗癌路(一)

紅酒不能防癌

坊間有眾多偏方和營養補充品強調有防癌功效，莫穎嫻說：「紅酒含有白藜蘆醇，屬抗氧化物，但其實癌症組織已強調不建議飲用紅酒以用於防癌，因為酒精本身屬一級致癌物，對身體的害處高於益處，所以應適量飲食，而本身沒有飲用紅酒的人士亦不建議額外飲用來防癌。」

二〇一六年曾有大型研究表示人參可以降低患癌風險，但其實際功效仍須更多研究支持。中文大學藥劑學院過往亦有就雲芝癌症治療作研究，證明它對預防癌症復發和治療效果有幫助，但只屬於輔助作用，強調不能夠取代癌症治療。」

紅酒雖然含有白藜蘆醇，但酒精本身屬一級致癌物質，對身體害處高於益處。



養和醫院營養師
莫穎嫻



有