

4. 動物脂肪 愈少愈好

不少研究都指出，日常飲食中的脂肪含量高，特別是動物性脂肪（飽和脂肪），可能會增加患上各種癌症機會，包括腸癌、乳癌、前列腺癌，所以余思行建議，我們應盡量減少飽和脂肪攝取量。

「肥肉類如排骨、雞翼、肥牛等，女士宜盡量少吃，雞扒應去皮，牛扒可切去肥膏，或以其他蛋白質食物代替肥肉類。」余思行說。

最後余提醒保持健康生活形態，每周恒常運動，戒煙都是長久防癌之法。婦女生育後餵哺母乳，亦可減低乳癌風險。

過量攝取動物脂肪是引發癌症的其中一個因素。



炸雞扒這類食物宜少吃。

3. 酒精飲品 盡量少

酒精是其中一個會增加乳癌風險的因素，特別是一些本身已缺乏葉酸的女性。「故如果你是有飲酒習慣的女士，應考慮從今天起減少飲酒量。」余思行說。

她引述美國癌症協會建議，女性每日不飲多於一份酒精飲品，相等於360毫升啤酒、150毫升紅酒、45毫升烈酒，以減低患乳癌風險。但另外有專家指出，只要每星期飲多於兩份酒精，足可以增加患癌風險。

那麼我們可以飲多少？還是完全戒絕呢？余思行說，酒精飲品並非十惡不赦，適量飲酒可以減低心血管病風險，美國心臟協會就建議男士每日可飲不超過兩份酒，女士飲不超過一份。

「如果女士本身為乳癌高風險族，例如有家族病史，或已進入更年期，就要特別留意不要再增加乳癌風險，除嚴格控制飲酒量外，更應考慮戒酒！就算同時有心臟病風險，亦毋須一定要飲酒，因為有很多方法可以減低心臟病風險。」余思行說。



酒精愈少愈好。

黃豆中的大豆異黃酮，是一種植物性雌激素。



2. 黃豆製品 適量食

不少研究都稱黃豆有助減低乳癌風險，不過目前仍未能百分百確定黃豆與乳癌的確實關係。

「黃豆或黃豆製品當中大豆異黃酮，是一種植物雌激素（Phytoestrogen），是一種天然的荷爾蒙代替品，可以減低人體內雌激素的作用，故可減少患乳癌機會；但同樣地，有人擔心大量進食黃豆，當中的植物性雌激素亦有機會提高患乳癌風險。」余思行說。

不過她呼籲大家毋須過分擔心，因為在日常飲食中加入黃豆或黃豆製品，例如豆腐、豆漿、麵豉等，絕對不會過量攝取大豆異黃酮；但如果女士習慣服用大豆異黃酮補充劑，就擔心有過量問題。

而事實上進食黃豆及其製品，當中的高蛋白質、低脂、抗氧化物質都對身體有益，是一種便宜又高營養的食物，故大家應將大豆納入日常餐單中，而不是剔除。

余思行建議，我們可以豆製品代替肉類，尤其肥肉及高脂肪的蛋白質。烹調時要控制油分，避免經油炸的豆製品，如豆腐卜、枝竹及麵筋等。

豆腐、麵豉都含有豐富大豆異黃酮。



1. 更年期 保苗條

更年期婦女應保持適中體重。

香港癌症資料統計中心數字顯示，乳癌患者平均年齡五十二歲，當中約一成半在五十歲至五十九歲發病，即更年期女士。而外國數字，大部分乳癌患者都在更年期後發病，反映更年期女士是乳癌高風險族。

為何更年期有較大機會患乳癌？余思行說，相信與更年期後婦女新陳代謝減慢，致體重慢慢增加有關，「不少研究都顯示，肥胖與癌症有關連。最近一項研究就發現，更年期後的肥胖女士患乳癌機會，是正常體重的婦女3.2倍！」

多進食蔬菜可預防各種癌症，包括乳癌。

所以，余思行提醒更年期婦女要保持適中體重，並養成低脂、少肉、多蔬菜的飲食習慣，以減低患乳癌風險。

她建議，更年期後婦女體重指標（BMI）最好保持在18至22，以達致減低患癌機會。



乳癌統計數字

- 每年約有2千餘個乳癌新症。08年為2,616名。
- 香港三分之一乳癌患者在40至49歲發病，較外國大部分患者在更年期後才發病，明顯較年輕。
- 20至29歲病發率，十年間急升36%。
- 30至39歲病發率，十年間激增68%。
- 一成個案在39歲之前發病，逾三成在40至49歲發病，逾一成半在50至59歲發病。



英國註冊營養師 余思行



防乳癌

從今天



做起

香港每二十名女士，便有一名乳癌患者，病發率絕對不比歐美國家低。由於乳癌普遍，醫學界及科學家不斷研究治療及防治之法，近年已有不少證據顯示某種生活形態、飲食習慣及遺傳基因會增加患病機會。除了基因無法改變外，女士們都可以從生活習慣及飲食着手，離遠乳癌殺手。

今期就由營養師余思行，教大家如何披上盔甲，防止乳癌殺手攻擊。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：章可儀