

## 健康饮食 远离癌症

世界卫生组织把每年的2月4日定为「世界抗癌日」，呼吁全人类抗癌。卫生署最新公布，国人平均每8.4分钟就有一名癌症病例发生，每四个人当中就有一人一生中可能会得癌症。既然罹患癌症的机率如此高，一般人对癌症的预防却无相当的认识及实际行动。根据美国国立癌症协会统计，至少有35%的癌症是因饮食引起，女性癌症更高达50%。而饮食生活习惯完全是自己决定的，也就是抗癌的自主权是掌握在自己手里。如果能避开诱发癌症的饮食风险，积极增加抗癌的好饮食习惯，这样患癌的可能性就会大大减少。

### 借着健康饮食来控制罹患癌症的危险

国内外医界公认的防癌措施，是建立良好的饮食习惯，选择致癌因素少或没有致癌因素的食物及饮食习惯，如此可以减少一半诱发癌症发生的风险。

◇致癌因素很多，无法从摄取单一营养素防癌，应均衡摄取，才能发挥营养价值。

◇吃新鲜及未经再造的食物，营养素未受破坏，含量也最丰富，对身体较有益处。

◇每日饮食内应包括多种蔬菜、水果，因为蔬果中含有天然抗氧化因子，是对抗自由基、减少癌细胞产生的好帮手；另外蔬果中的植物性化学成分，例如：多酚类、类黄酮素、植物固醇、葱蒜素等，皆是抗癌的菁英份子。尤其可低罹患肺癌、摄护腺癌、膀胱癌、食道癌与胃癌等的危险性。

◇多摄取含抗氧化性营养素的植物，例如胡萝卜素(胡萝卜、南瓜、芒果等深绿色及红色蔬果)、维他命C(橙子、橘子、葡萄柚、西红柿等)、维他命E(全谷类、小麦胚芽、绿叶菜等)。

◇多摄取高纤食品，例如全麦、糙米、豆类、蔬

果；因为纤维质可帮助毒素排出，预防肠癌的发生。

◇尽量采蒸、煮、炆、炖等少油的烹调方法，比较容易保存食物中的营养素，而且含油量较低；多摄取油脂不仅影响体重，更增加肠癌、乳癌、子宫癌和胆囊癌的罹患风险。

◇为降低农药入口，购买没有农药或当令、当地农作物；烹煮或生吃之前，须彻底冲洗和搓洗。

◇食物材料及饮食来源最好多种多样，以降低风险，例如到不同市场、不同菜摊买各式各样的菜。

### 不良的饮食习惯会促进细胞转变成癌细胞

立刻放弃自己爱吃的食物或改变饮食习惯，是不容易的。因为饮食习惯是长期养成的，因而需要时间做调整，重新立健康的防癌饮食习惯。只要

稍微改变饮食，就可以大大地降低罹患癌症的危险性。

◇酒精性饮料，除了具致癌物质外，也会刺激粘膜组织发炎诱发病变。过量的饮酒习惯更导致营养不良、免疫力下降，增加罹患癌症机会。酗酒者极易罹患肝癌、食道癌、胃癌等；有喝酒习惯的妇女，也较易罹患乳癌。

◇爱吃肉、油脂类食物，容易使早期细胞异常改变，促进癌症发生，并且帮助现存的肿瘤生长。

◇发霉的食物含黄曲毒素，容易诱发肝癌，常见于花生、谷物、玉米制品以及各种豆类中。

◇烟熏、油炸和烧烤的食物都可能产生致癌的化学物质，因此最好避免让食物直接与炭火接触，或以过高的温度烹调。

◇大部分的腌渍、加工、罐头类食物，如香肠、火腿等，在制造过程均添加大量的盐、油脂、糖等，并或多或少含有防腐剂、保鲜剂、亚硝酸盐类，所以最好不要经常食用。

◇颜色过于鲜艳的食品，最好不要购买，因为添加含量高。

◇吃火腿、香肠、培根时，又喝酸奶或吃鱿鱼，会致癌。因为亚硝酸盐和乳酸(养乐多、优格)、胺类食物(秋刀鱼、干贝、虾米、鱿鱼等)混吃，会大大增加致癌危险。

◇使用保丽龙盛装热食，或塑料类制品微波食物，释出的环境荷尔蒙有致癌顾虑。

◇吃太咸，破坏胃粘膜又可能与其它物质结合，形成亚硝胺增加患癌风险；并且钠盐过高可抑制免疫系统，增加胃癌、食道癌及膀胱癌的发病率。

经常喝浓咖啡或过量咖啡，咖啡中有些成份可致癌，引发膀胱癌、胰脏癌及其它器官的癌。

◇嚼食槟榔，增加口腔癌罹患机率。

## 美国专家建议 八大类超级防癌蔬果

美国环境毒物学博士罗伯特·哈瑟瑞建议，利用下列八大类蔬果中所含的维生素和天然抗癌物质，达到防癌、抗癌。

1. 洋葱类：大蒜、洋葱、韭菜、芦笋、青葱等。
2. 十字花科：花椰菜、甘蓝菜、芥菜、萝卜等。
3. 坚果和种子：核桃、松子、开心果、芝麻、杏仁、胡桃、南瓜子等。
4. 谷类：玉米、燕麦、米、小麦等。
5. 荚豆类：黄豆、青豆、豌豆等。
6. 水果：柳橙、橘子、苹果、哈密瓜、奇异果、

西瓜、檸檬、葡萄、葡萄柚、草莓、菠蘿等。

7. 茄科：西紅柿、馬鈴薯、蕃薯、紅菜頭等。

8. 其它：胡蘿卜、芹菜、荷蘭芹、胡荽、蒔蘿等。



勤修清淨波羅蜜 恒不忘失菩提心  
滅除障垢無有餘 一切妙行皆成就

Email: [dakuan00@yahoo.com.tw](mailto:dakuan00@yahoo.com.tw)

牟尼佛法流通網 釋大寬法師 合十 分享

<http://www.muni-buddha.com.tw/dakuanQA/>