

健康飲食 遠離癌症

世界衛生組織把每年的 2 月 4 日定為「世界抗癌日」，呼籲全人類抗癌。衛生署最新公佈，國人平均每 8.4 分鐘就有一名癌症病例發生，每四個人當中就有一人一生中可能會得癌症。既然罹患癌症的機率如此高，一般人對癌症的預防卻無相當的認識及實際行動。根據美國國立癌症協會統計，至少有 35% 的癌症是因飲食引起，女性癌症更高達 50%。而飲食生活習慣完全是自己決定的，也就是抗癌的自主權是掌握在自己手裡。如果能避開誘發癌症的飲食風險，積極增加抗癌的好飲食習慣，這樣患癌的可能性就會大大減少。

藉著健康飲食來控制罹患癌症的危險

國內外醫界公認的防癌措施，是建立良好的飲食習慣，選擇致癌因素少或沒有致癌因素的食物及飲食習慣，如此可以減少一半誘發癌症發生的風險。

◇致癌因素很多，無法從攝取單一營養素防癌，應均衡攝取，才能發揮營養價值。

◇吃新鮮及未經再造的食物，營養素未受破壞，含量也最豐富，對身體較有益處。

◇每日飲食內應包括多種蔬菜、水果，因為蔬果中含有天然抗氧化因子，是對抗自由基、減少癌細胞產生的好幫手；另外蔬果中的植物性化學成分，例如：多酚類、類黃酮素、植物固醇、蔥蒜素等，皆是抗癌的菁英份子。尤其可低罹患肺癌、攝護腺癌、膀胱癌、食道癌與胃癌等的危險性。

◇多攝取含抗氧化性營養素的植物，例如胡蘿蔔素(胡蘿蔔、南瓜、芒果等深綠色及紅色蔬果)、維他命C(柳丁、橘子、葡萄柚、番茄等)、維他命E(全穀類、小麥胚芽、綠葉菜等)。

◇多攝取高纖食品，例如全麥、糙米、豆類、蔬果；因為纖維質可幫助毒素排出，預防腸癌的發生。

◇盡量採蒸、煮、炆、燉等少油的烹調方法，比較容易保存食物中的營養素，而且含油量較低；多攝取油脂不僅影響體重，更增加腸癌、乳癌、子宮癌和膽囊癌的罹患風險。

◇為降低農藥入口，購買沒有農藥或當令、當地農作物；烹煮或生吃之前，須徹底沖洗和搓洗。

◇食物材料及飲食來源最好多種多樣，以降低風險，例如到不同市場、不同菜攤買各式各樣的菜。

不良的飲食習慣會促進細胞轉變成癌細胞

立刻放棄自己愛吃的食物或改變飲食習慣，是不容易的。因為飲食習慣是長期養成的，因而需要

時間做調整，重新立健康的防癌飲食習慣。只要稍微改變飲食，就可以大大地降低罹患癌症的危險性。

◇酒精性飲料，除了具致癌物質外，也會刺激粘膜組織發炎誘發病變。過量的飲酒習慣更導致營養不良、免疫力下降，增加罹患癌症機會。酗酒者極易罹患肝癌、食道癌、胃癌等；有喝酒習慣的婦女，也較易罹患乳癌。

◇愛吃肉、油脂類食物，容易使早期細胞異常改變，促進癌症發生，並且幫助現存的腫瘤生長。

◇發霉的食物含黃麴毒素，容易誘發肝癌，常見於花生、穀物、玉米製品以及各種豆類中。

◇煙燻、油炸和燒烤的食物都可能產生致癌的化學物質，因此最好避免讓食物直接與炭火接觸，或以過高的溫度烹調。

◇大部分的醃漬、加工、罐頭類食物，如香腸、火腿等，在製造過程均添加大量的鹽、油脂、糖等，並或多或少含有防腐劑、保鮮劑、亞硝酸鹽類，所以最好不要經常食用。

◇顏色過於鮮豔的食品，最好不要購買，因為添加含量高。

◇吃火腿、香腸、培根時，又喝優酪乳或吃鮭魚，會致癌。因為亞硝酸鹽和乳酸(養樂多、優格)、胺類食物(秋刀魚、干貝、蝦米、鮭魚等)混吃，會大大增加致癌危險。

◇使用保麗龍盛裝熱食，或塑膠類製品微波食物，釋出的環境荷爾蒙有致癌顧慮。

◇吃太鹹，破壞胃粘膜又可能與其他物質結合，形成亞硝胺增加患癌風險；並且鈉鹽過高可抑製

免疫系統，增加胃癌、食道癌及膀胱癌的發病率。

經常喝濃咖啡或過量咖啡，咖啡中有些成份可致癌，引發膀胱癌、胰臟癌及其他器官的癌。

◇嚼食檳榔，增加口腔癌罹患機率。

美國專家建議 八大類超級防癌蔬果

美國環境毒物學博士羅伯特·哈瑟瑞建議，利用下列八大類蔬果中所含的維生素和天然抗癌物質，達到防癌、抗癌。

1. 洋蔥類：大蒜、洋蔥、韭菜、蘆筍、青蔥等。
2. 十字花科：花椰菜、甘藍菜、芥菜、蘿蔔等。
3. 堅果和種子：核桃、松子、開心果、芝麻、杏仁、胡桃、南瓜子等。
4. 穀類：玉米、燕麥、米、小麥等。
5. 莢豆類：黃豆、青豆、豌豆等。

6. 水果：柳橙、橘子、蘋果、哈密瓜、奇異果、西瓜、檸檬、葡萄、葡萄柚、草莓、鳳梨等。
7. 茄科：番茄、馬鈴薯、蕃薯、紅菜頭等。
8. 其他：胡蘿蔔、芹菜、荷蘭芹、胡荽、蒔蘿等。



勤修清淨波羅蜜 恆不忘失菩提心
滅除障垢無有餘 一切妙行皆成就

Email: dakuan00@yahoo.com.tw

牟尼佛法流通網 釋大寬法師 合十 分享

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