



培養健康飲食習慣， 減低患癌風險



預計 2025 年前，大約 25% 於澳洲診斷的癌症歸因於超重或肥胖、缺乏運動及營養不良等綜合因素。好消息是，如果能改變飲食習慣，並且維持健康體重，則有助自己減低罹患部分癌症的風險。相反，惡劣的飲食習慣只會增加患上某類癌症的機率。

對於經診斷患上癌症的人士，採取健康的生活方式亦同樣重要。

健康飲食有助減低患癌風險，並營造眾多好處，例如：

- 幫助自己達到及維持健康的體重
- 增強體內的免疫系統
- 改善集中力及精神健康
- 提高精力
- 幫助身體生長及修復
- 減低罹患其他疾病的風險。

個人膳食有助減低患癌風險的 五個方法：

- 1 每日進食兩份生果及五份蔬菜
- 2 選擇全穀、全麥或高纖麵包、麥片、穀類、米及意粉
- 3 限制紅肉食量，並避免進食加工肉類
- 4 選擇低糖及低飽和脂肪的食物
- 5 確保每日的膳食攝取足夠的纖維。

生果及蔬菜

生果及蔬菜脂肪及卡路里含量較少，但纖維量很高，並且含有重要的維他命、礦物質及抗氧化成分。進食大量生果及蔬菜會有助減低罹患部份癌症的風險，例如口腔癌、咽喉癌、胃癌及大腸癌等。

全穀類麵包、穀物及穀類食物

全穀類食物含有纖維、澱粉、維他命、礦物質、抗氧化物及蛋白質。全穀類麵包、穀物及穀類食物有助消化，並減低患上大腸癌的風險。

紅肉及加工肉類

紅肉是鐵和蛋白質的主要來源，但應將每星期的進食量控制於 455 克的範圍內。

經常進食加工肉類，例如火腿、意大利香腸及火腿等，則會增加患上大腸癌的機率。



鹽、糖及脂肪

高鹽的飲食牽涉到罹患胃癌的風險會相應增加。

攝取過多糖分和脂肪會導致體重上升。超重或肥胖則與部分癌症掛鉤，當中包括大腸癌、停經後出現乳癌、腎臟癌、胰臟癌、子宮內膜癌及食道癌。

膳食纖維

膳食纖維對消化系統的健康十分重要，亦有助減低罹患部分大腸癌的風險。蔬菜、生果、全穀類、豆類、果仁及種子含有膳食纖維。胃部或小腸無法消化膳食纖維，而是將膳食纖維以幾乎不變的形式傳送到大腸，大腸內的益生菌就會將膳食纖維發酵。

膳食纖維以四種方式協助減低罹患癌症的風險：

- 1** 結合糞便內的致癌物質，並排除體外。
- 2** 大腸內的好菌會將膳食纖維轉化為短鏈脂肪酸。短鏈脂肪酸會減低大腸內細胞轉變為癌細胞的能力。
- 3** 膳食纖維令飽足感更持久，對於維持健康體重非常重要。
- 4** 減少血液吸收碳水化合物，從而降低胰島素抵抗，並減低罹患某些癌症的機率。

建議每日攝取膳食纖維的份量

建議男士每日攝取 30 克的膳食纖維，而女士每日則應攝取 25 克。



- > **進食生果和蔬菜表皮**，從食物中攝取更多膳食纖維
- > **相較飲用果汁，進食整個生果和蔬菜表皮對腸道有更多好處**。如果選擇飲用果汁，請記得將果肉攪拌均勻再飲用，或者用整個生果和蔬菜榨汁。
- > **進食更多生果和蔬菜**。將新鮮、急凍或罐裝生果放於早餐麥片或乳酪面層。烹飪時加入蔬菜，例如快炒、煮咖喱、意粉漿或燉菜時。
- > **將食譜內的肉類減低一半份量，並用蔬菜代替**。在一些餐食中用雞肉、魚、海鮮、豆腐或雞蛋代替紅肉。周末期間烤肉，用剩餘的肉整三文治，而不用加工肉類。
- > **選擇全穀、全麥或高纖食物**。在餐食中加入豆類或扁豆，例如加入意粉漿、燉菜、咖喱、燜菜等。將穀物或豆類加入沙律，可以選擇鷹嘴豆、藜麥、蕎麥或糙米。
- > **選擇低鹽、低糖及低脂肪的食物**。在三文治上加鷹嘴豆醬、牛油果、松子青醬或低脂忌廉，而不是牛油。使用香草或香料將肉類調味，而不是鹽。

參考資料

1. Hartley, L、May, MD、Loveman, E、Colquitt, JL、Rees, K。Dietary fibre for the primary prevention of cardiovascular disease。Cochrane 系統審核數據庫 (Cochrane Database Syst Rev) [網絡]。2016 年 1 月 7 日 [於 2018 年 2 月 19 日引述]；1。Doi: 10.1002/14651858.CD011472.pub2。2。Kuijsten, A、Aune, D、Matthias, B 等人。Dietary fibre and incidence of type 2 diabetes in eight European countries: The EPIC-InterAct study and a meta-analysis of prospective studies。Diabetologia 醫學期刊 [網絡]。2014 年 8 月 8 日 [於 2018 年 2 月 19 日引述]；58 (7)：1394-1408。Doi: 10.1007/s00125-015-3585-9。3。Borneo R、Len AE。Whole grain cereals: functional components and health benefits。食物及作用 (Food Funct) [網絡]。2011 年 12 月 2 日 [於 2018 年 2 月 19 日引述]；3 (2)：11 - 119。Doi: 10.1039/C1FO10165J。4。國家健康及醫學研究委員會 (National Health and Medical Research Council，簡稱「NHMRC」)。營養素參考值 (Nutrient Reference Values) [網絡]。2017 [於 2018 年 2 月 2 日引述]。載於：<https://www.nrv.gov.au/nutrients>