



如何由飲食來防癌

癌症的預防，包含正確飲食、規律運動、體重控制、遠離菸害及定期篩檢等，其中正確飲食內容如下：

一、要有均衡的營養

我們每日所需的均衡飲食其營養成份可歸納為下列五大類：

- (一)蔬果彩虹579：意指蔬果的攝取份數加上彩虹攝食的原則，小孩每日5份，其中2份水果、3份蔬菜；成年女生每日7份，其中3份水果、4份蔬菜；成年男生每日9份，其中4份水果、5份蔬菜；彩虹攝食是把蔬果分成「紅橙黃綠藍紫白」七色，不同顏色包含不同的維生素、礦物質、植化素及纖維素，應均衡攝取各色蔬果。
- (二)油脂：提供脂肪。每日須3匙油脂(以單不飽和脂肪為佳)。
- (三)五穀類：提供澱粉、碳水化合物，每日須3~6份五穀類(以全穀類為佳)。
- (四)魚肉、蛋、豆、奶：可提供豐富的蛋白質。每日須各攝取一份。

二、避免不新鮮的食物

在食物的選擇上，宜選新鮮為主，發霉之食品不宜攝取。加硝醃製的臘肉、香腸、及醃漬、碳烤、煙燻過的食物，均與癌症的發生有關，宜儘量少用。

三、降低脂肪的攝取量

- (一)以低脂或脫脂奶代替全脂奶或奶製品。
- (二)肉類以瘦肉為宜，且去皮、去油。
- (三)少吃奶油含量豐富的點心，減少反式脂肪之攝取量，如奶油蛋糕、巧克力。
- (四)烹調時儘可能以清蒸、水煮、烤、滷、燉的方式取代油炸、油煎的方式。

四、增加纖維質的攝取

水果、五穀類、蔬菜以及未加工的豆類富含纖維素，而這些食物的表皮的纖維素含量更高，所以最好能帶皮吃下蘋果、梨、桃子。相反的，一些精製的食品，如小西點、麵包等應少用。

五、避免過量飲酒、抽菸及嚼檳榔

酒精明顯增加癌症發生的機會，同時又抽煙，則兩種危險因子會相乘相加製造更高的危險，尤其是口腔與鼻咽癌，並且增加婦女乳癌發生的機會。