



癌症與飲食

調查報告指出，20~60%的癌病與飲食有關。

- 一、**鼻咽癌**：和吸菸，亞硝酸過多、豆類發酵製品、維生素缺乏(特別A和C)有關；蛋白質可減少此癌症的發生。
- 二、**口咽癌**：和酒精、吸菸與嚼檳榔有關，若喝酒又吸菸，則機率更高。預防上應避免長期食用高熱或刺激性食物(菸、酒、檳榔)，多攝取維生素A及C則有抑制作用。
- 三、**食道癌**：和酒精、吸菸、醃製、發霉、熱飲的食品有關。攝取鐵、維生素A、C及蔬果對其有抑制作用。
- 四、**骨癌**：與調味濃、煙燻、醃漬、油炸食物、動物油脂、亞硝酸鹽等有關。應多食維生素A、C、蔬菜、水果、奶製品及深綠色蔬菜。
- 五、**肝癌**：黃麴毒素、發霉穀類、醃製品、發酵的豆類製品、吸菸、喝酒及B、C型肝炎都是肝癌的形成原因。
- 六、**膽囊癌**：油脂高及女性肥胖易致乳癌及子宮頸癌。
- 七、**胰臟癌**：菸、酒、糖、咖啡、白麵包之精緻食品、脂肪、吃肉類太多等，均增加癌病發生。另外，患糖尿病婦女亦易得此病，應多吃青菜。
- 八、**乳癌**：脂肪、肉類、飽和油脂、膽固醇等太高及肥胖都易得此病。飲食上可食用蔬菜類(菇類、青蔥類、十字花科類、海帶紫菜、莢豆類)、水果、五穀類、綠茶、健康食品(黃耆、葡萄籽萃取物、硒)、橄欖油等來預防。
- 九、**子宮癌**：脂肪、肉類、肥胖等會增加致癌率。纖維、維生素有抑制作用。
- 十、**結腸、直腸癌**：油脂、肉類、膽固醇太高，食物纖維太少是其成因，因油脂會刺激膽汁大量分泌，膽汁被腸道細菌大量分解而產生致癌物；應多蔬果少紅肉及油脂。