



食物中的防癌物

一、纖維質

能促進腸道蠕動，使糞便快速排出，減少致癌物質與腸道的接觸時間，並且具有稀釋人體腸道內致癌物質的功能，降低結腸癌與直腸癌罹患率。

***纖維質來源為未加工之豆類、全穀類及蔬菜、水果等。**

二、維生素A

且抗氧化作用，可維持上皮細胞完整性及防止細胞組織因氧化而受損，故可預防胃、鼻咽、食道、肺、皮膚及子宮頸等上皮黏膜細胞癌的發生。

***其來源為蛋、奶、魚肝油、紅蕃薯、黃綠色蔬菜、胡蘿蔔、木瓜等深黃、紅色蔬果。**

三、維生素C

可阻斷亞硝酸鹽與胺類結合成亞硝酸氨致癌物，以減少胃癌、食道癌之發生率。

***其來源為柳丁等柑橘類水果、檸檬、蕃石榴、文旦、綠葉蔬菜，如菠菜、芥蘭菜等。**

四、維生素E

能防止脂肪氧化形成與癌細胞有關的自由基。

***其來源為綠色葉菜、小麥胚芽、芝麻、全穀類、堅果類、蛋、肝、肉類、植物油等。**

五、礦物質硒及鋅

具有協助抗氧化的作用，也具有促進致癌物質代謝及增進免疫系統的功能，以減少食道、胃、直腸等部份癌症的發生。

***硒來源為海鮮、肉類、蒜類、全麥麵包及穀類等；鋅的來源為肉類、海產、酵母、內臟及麥茶等。**