

## 高雄榮民總醫院 營養室 一般衛教文件

|      |       |                 |
|------|-------|-----------------|
| 科別   | 營養室   | 編號：9200008      |
| 主題   | 飲食與防癌 | 2007.12.30訂定    |
| 製作單位 | 營養室   | 2023.07.28審閱/修訂 |

研究指出 80%以上癌症的發生，可能與外在的環境因素有關，其中飲食的影響更佔了 35%。因此我們不得不正視飲食習慣、營養攝取與癌症發生的相關性。

「預防勝於治療」，如何從飲食著手攝取均衡的營養，培養良好的飲食習慣，以健全人體的免疫功能及修補能力，為身體提供最好的防衛能力，就可以有效地降低罹患癌症的機率，達到預防的效果。

### 飲食注意事項：

#### 一、不吃發霉的食物

發霉的花生、黃豆、玉米及其他穀物等食物中含有致癌力極強的黃麴毒素，且不易被加熱破壞，最易促發肝癌。

#### 二、忌食醃製食物

如醃肉、醃魚、醃菜、泡菜、鹹肉、火腿等食品，常含有亞硝酸鹽，為強烈致癌物，易引起胃癌及鼻咽癌。酸菜及腐爛變質的蔬菜亦多含亞硝酸鹽，進食會增加致癌的機會，加硝醃肉更易誘發癌症。

#### 三、不吃煎炸食物

油溫太高，冒出嗆人的煙霧，此時產生大量的雜環胺及多環芳烴等較強致癌物。煎炸用油最好每次換新也不宜放在陽光下曝曬，以免產生過氧化脂質。

#### 四、忌食燒烤及燒焦食物

燻烤食中含有致癌物苯並芘，經常大量吃燻烤食物，可能是胃癌、腸癌的誘發因素之一。

## 五、少吃高脂食物

高動物脂肪食物會提高腸道中厭氣菌的比例，產生較多的致癌因子，且多食脂肪易使大便乾燥且在腸道中停留時間延長，使致癌因子長期刺激大腸粘膜，誘發大腸癌。此外，高脂飲食可使血液中雄性激素上升，較易誘發婦女的乳腺癌及子宮頸癌。

## 六、戒菸及戒酒

據統計，吸菸者肺癌罹患率比不吸菸者高出 75%，吸菸還與口腔癌症有直接的關係。長期飲酒會破壞胃粘膜屏障，引起食道和胃的急、慢性癌症，久之演變食道癌和胃癌。此外，酒精會直接傷肝細胞，而發生酒精中毒性肝硬化，肝硬化則有可能演變為肝癌。

## 七、營養要均衡，不宜偏食

增加高纖維食物攝取，如蔬菜、水果、全穀類及豆類，每天至少攝取5份以上的蔬菜及水果。

## 何時找醫師及營養師：

定期健康檢查，隨時警覺身體任何異常變化，若有不適，應立即請教醫師。若有營養或飲食上的問題，請諮詢營養師。

## 參考資料：

1. 臨床營養工作手冊，行政院衛生署，95年12月
2. 高雄榮民總醫院營養手冊，高雄榮民總醫院，90年6月
3. 營養學精要-黃伯超、游素玲，84年9月

**警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適的情況發生，請您盡速就醫，以免延誤病情！**