



## 【祝君健康】

### 腫瘤與飲食

常言道：“病從口入”，這句話千真萬確，癌症的發生和人類不正當，不合理飲食有密切關係。那麼，在日常生活中哪些飲食習慣與腫瘤發生有關？據國際聯合調查發現長期進食高脂肪，高動物蛋白，高熱量食物，如：牛肉、羊肉、豬肉及禽類等肉類食物容易發生大腸癌、乳腺癌、前列腺癌，特別是結腸和直腸癌。如新西蘭牛肉消費高，結腸癌的發病率亦高。歐美國家高脂肪食物消費量高，乳腺癌發病率就高。長期食用咸魚，蝦醬等食物容易發生鼻咽癌，所以廣東沿海地區喜歡吃這些食物，因此，鼻咽癌發病率高於其他地區。另外，常吃被霉菌如黃曲霉素、青霉、毛霉等污染的糧食，油類及其製品，容易發生肝癌、腎癌、結腸癌。此外，經常食用酸菜，腌製品食物如臘肉、香腸、咸菜等易患食道癌、胃癌、賁門癌、肝癌。還有喜歡吃煎炸、熏製食物，如烤魚、烤雞、烤羊肉等容易患食管癌、胃癌。流行病學調查研究發現，長期飲用又熱又濃的茶可導致食道癌的發生。如廣東潮汕地區是食道癌高發區，這和他們長時間飲用功夫茶有一定關係。

綜上所述，要預防癌症的發生，首先要把好“口”關，注意合理衛生飲食。那麼，如何合理飲食呢？首先，絕對不食霉變食物，少吃腌製食品。第二，要調整飲食結構，盡量減少高脂肪、高蛋白、高熱量食物攝入量，多吃新鮮蔬菜、水果及含維生素C和纖維成份高的食物，減少大便在腸內停留時間，從而減少致癌物質的吸收。第三，要多吃海產品和抗癌防癌食物，如海帶、海藻、沙丁魚、黃豆、綠豆、胡蘿蔔、西紅柿、柑桔、苦瓜、絲瓜、黃瓜、蔥、蒜、薑、香菇、蘑菇及五谷雜糧等食物，有助於防癌。第四，還要注意異地食物互補，注意多吃離自己家鄉較遠地方出產的食品。如北方人要多吃南方菜，南方人多吃北方菜，這樣可補充身體裡缺乏的成份。在膳食上能注意以上幾點，就有可能遠離癌症。

科大醫院  
閻寶珠醫生  
2008.8.23