健康教室——防癌，就從飲食開始 ■ 蘇家嫻

專題報導

癌症，近年來一直高居引起國人死亡原因之首。年輕的你或許很難想到癌症與卿何干，但請仔細的想一想，這些日子以來你身邊的親友或知道的人有多少已喪命於這可怕的劊子手之下。癌症，真的離你很遠嗎？

癌症不是一天造成的，從一個細胞發生突變的一刻開始，到一個腫瘤的出現，這中間可能經過二十年、三十年甚至超過半個世紀之久的時間。所以，學習了解正確預防癌症的觀念是永不嫌早的。癌症與遺傳、環境、生活及飲食的習慣等等皆有關。在這些因素中，我們個人最能掌控的便是建立正確良好的飲食習慣。

從出生的那一天起，我們便離不開食物，飲食可以說是人生最基本的需求與享受。但不良的飲食習慣可能會引發癌症。研究發現經氧化作用產生之自由基是引發癌症的重要因子之一，所以具有抗氧化作用的維生素A、E、C和胡蘿蔔素被認為在抵禦癌症的發生上占有一席之地。蔬菜、水果含有多種豐富的維生素，多吃蔬菜是預防癌症的重要法門。在此介紹幾種已經證實具防癌功效的蔬果：

1、大蒜和洋蔥：目前已知這二種食物含有三十多種能克制致癌物的化合物成份。人類研究報告顯示，吃大蒜和洋蔥較多的人，得癌症的機會較少。

2、蕃茄：蕃茄中所含的茄紅素有抑制細胞被氧化而發生癌變的能力。

3、菠菜、芥藍菜、綠色花菜等深色的蔬菜含有較多的胡蘿蔔素及葉黃素，這些營養素且有抗氧化的作用，具有較

佳的抗熱性，即使加熱烹煮後，乃不至流失太多。

4、柑橘類：橘子、柳橙、葡萄柚、檸檬等柑橘類的水果含有超過五十八種的抗癌物質，比任何一種已知的食物都要多，且這些物質混合在一起有加成的效果，要較其單獨作用時更具抗癌效果。

5、十字花科蔬菜：甘藍菜、花菜、芥藍菜等十字花科蔬菜有減少雌性激素的作用，進而也減低了罹患乳癌的機會。因此對於婦女，尤其是停經前的婦女，特別有益。

預防癌症就從飲食做起，讓我們選擇新鮮天然的食物，養成良好均衡的飲食習慣，每天攝取適量的蔬菜水果，並保持體重在標準的範圍內，便可以遠離癌症的陰影。