淡江時報 第 386 期

**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 。 疏 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 。