

從「吃」開始，預防大腸癌

■ 文／蔡語涵營養師（蕭中正醫療體系）

行政院衛生署於今年公布全國十大死因，惡性腫瘤已高居榜首長達 36 年之久，而大腸直腸癌是癌症排行榜中的第三名，主要原因在於國人飲食西化趨勢，基因遺傳及生活型態不正常，包含不均衡的飲食習慣與缺乏運動，再加上食安問題層出不窮，台灣人的腸道早已不堪虐待，台灣罹患大腸癌發生率已是世界第一了！

坊間已經有許多關於大腸癌預防的書籍及文章，這篇文章主要由營養衛教的角度，告訴民眾怎麼藉著飲食預防大腸癌。

台灣地區民眾民國 106 年十大死因與十大癌症		
順位	死亡原因	十大癌症
1	惡性腫瘤（癌症）	氣管、支氣管和肺癌
2	心臟疾病	肝和肝內膽管癌
3	肺炎	結腸、直腸和肛門癌
4	腦血管疾病	女性乳房癌
5	糖尿病	口腔癌
6	事故傷害	前列腺（攝護腺）癌
7	慢性下呼吸道疾病	胃癌
8	高血壓性疾病	胰臟癌
9	腎癌、腎病症候群及腎病變	食道癌
10	慢性肝病及肝硬化	子宮頸及部位未明示子宮癌

一、大腸直腸癌與肥胖的關係：

肥胖與癌症，在許多流行病學的研究上已經證實是有直接相關性，世界衛生組織國際癌症研究中心（IARC）於 2001 年就宣佈，大腸癌、胃癌、膽囊癌、攝護腺癌、子宮內膜癌及婦女停經後的乳癌皆與肥胖症有相關，所以維持體位標準是防癌的重要因素之一，因體重若超過理想體重的 40%，則男性會增加 33% 罹癌的機會，女性會增加 55% 罹癌的機會。其中肥胖者罹患大腸直腸癌的風險是體位正常者的 1.5 倍，所以維持理想體重是維護身體健康的基礎。只要將體重控制在正常範圍內就可降低罹癌風險。

而有效預防肥胖，在飲食上要減少油脂和糖份的攝取外，食物烹調方式要避開油炸、油煎和油酥改以清蒸、水煮、紅燒或涼拌。此外養成每天運動習慣，幫助控制體重，研究指出太過靜態的生活型態和肥胖都會增加大腸癌的風險，且運動有助於舒緩緊繃的情緒，並且以女性腰圍不超過 80 公分，男性不超過 90 公分為標準。

如何計算健康體位：

$$\text{BMI} = \text{體重 (公斤)} / \text{身高 (公尺)}^2$$

成人 肥胖定義	身體質量指數 BMI (KG/m ²)	腰圍 (cm)
體重過輕	BMI < 18.5	
健康體位	18.5 ≤ BMI < 24	
體位異常	過重：24 ≤ BMI < 27 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 重度肥胖：BMI ≥ 35	男性： ≥ 90cm 女性： ≥ 80cm

二、大腸直腸癌與飲食的關係：

除了要運動，使體位維持正常外，其實大腸癌可以說是「吃」出來的，只要掌握「吃」的原則，少吃易產生毒素的危險食品，多吃可以促進排便的高纖蔬果，養成定時排便的習慣，就可以預防六至七成癌症的發生，大幅降低罹患大腸癌的風險。

在食品的選擇上，IARC 也將加工肉品列為 1 級致癌物、紅肉則是 2A 致癌物；根據 IARC 定義，加工肉包含香腸、火腿、熱狗、培根、肉乾等；紅肉包含牛肉、豬肉、羊肉等；IARC 表示，每天多吃 50 克加工肉的人，罹癌機率會提高 18%；每天多吃 100 公克的紅肉者，罹癌機率會提高 17%，IARC 的意思是每天「多」吃 50 公克火腿的人，比這輩子「從來不吃」火腿的人，罹癌風險會提高 18%，並不代表「『一定』會罹癌」，攝取「頻率」才是最重要的，請民眾不要太過於恐慌。

1. 飲食中高油脂、高蛋白質對大腸直腸癌的影響

而吃太多高油脂、高蛋白質的食物，會使腸胃蠕動變慢，再加上高纖維的蔬果攝取不足時，就會造成排便不易，糞便在腸道停留的時間太長時，就會產生毒素，隨著停留的時間愈長，毒素也就產生愈多，而這些毒素，就會造成致癌物

質，最後導致大腸直腸癌。

過量的高蛋白質食物有哪些？譬如說攝取「過量」的肉、蛋、魚等，因攝取過多的高蛋白質的食物，容易讓腸道產生壞菌，甚至提供壞菌成長的養分，而使壞菌數量變多，好菌就會減少，最後造成腸道蠕動減慢，排便不易，進而吸收大量毒素。

因此，蛋白質食物要超過總熱量的 30% 以上，飽和脂肪不超過 10%，烹調以不飽和植物油為主，若油品要回鍋再使用，最多也以一次為限，因回鍋愈多次的油，總極化合物也愈多，故肉烹調時要去皮及選用油脂較低的肉，避免食用反覆油炸的油及炸、燒、烤、煎的烹調方法。

2. 飲食中的高纖飲食對大腸直腸癌的影響

一般成年人膳食纖維的建議攝取量為 25 ~ 35 公克，即平日應以全穀雜糧類來取代精製的主食，再加上每天至少要攝取 5 份蔬果，建議選用五顏六色的蔬菜與水果才更能從中得到豐富的植化素及維生素與礦物質。但根據統計，約 8 成國人很難達到天天 5 蔬果的高纖飲食攝取目標，無法滿足身體所需要的營養。而台灣癌症基金會更提倡小朋友每日要攝取 5 份蔬果、成年女性每日攝取 7 份蔬果、成年男性每日攝取 9 份蔬果以達最佳的防癌效果。

要腸道蠕動正常，首要就是水份喝得夠及膳食纖維吃得夠。研究指出，每增加 10 公克的膳食纖維攝取，就可減少 10% 的罹癌風險，其中使大腸直腸癌的風險降低的原因如下：

1. 因增加飽足感，就可避免吃下過多熱量，進而維持理想體重。
2. 可與體內的膽鹽、膽酸結合，而使血液中的膽固醇降低。
3. 會促進胃腸道蠕動，縮短有毒物質與腸道接觸時間，預防便秘、憩室症的發生。

4. 幫助腸黏膜細胞修復及使腸道有益菌生長。

如何計算膳食纖維量 (須達 25-35g/天)：

食物	單位	每天份量	膳食纖維含量
未精緻全穀雜糧類 (糙米、雜糧飯等)	碗	2~3 碗	16~24 克
白飯	碗	1 碗	含量極少
蔬菜 (100 公克)	碗	3 碗	6 克
會縮水的菜半碗 (如地瓜葉、觀音菜) = 不會縮水的菜一碗 (如花椰菜、紅蘿蔔等)			
水果	份	2~3 碗	4~6 克
合計			26~36 克

3. 烹調對大腸直腸癌的影響

加工肉與紅肉在高溫烹調的過程中，可能會產生雜環胺 (heterocyclic amines, HCAs) 與多環芳香烴 (polycyclic aromatic hydrocarbons, PAHs) 等致癌物，這也是為什麼經常有人說吃烤肉會吃進致癌物的原因，因此只要改變烹調方式，不要常常吃炸物燒烤，就能大幅度降低罹癌風險。

雖然加工肉與香菸同為 1 級致癌物，但罹癌風險差很大，而加工肉只要注意烹調方式，依舊可以安心食用，重點是不過量即可。但要注意的是，食物燒焦後的部分會產生許多致癌物，因此燒焦的東西絕對不要吃。

過多動物性脂肪及膽固醇攝取是大腸直腸癌的危險因子之一，尤其是經過高溫燒烤的紅肉，以及香腸等加工肉品，都是致癌元兇，可運用下列方式來避免動物性油脂及膽固醇攝取過多：

1. 適量選用瘦肉：不論紅肉或白肉，旁邊附著的油脂及動物皮應除乾淨。
2. 烹調方式：利用蒸、煮、燉、滷、烤 (勿烤焦)、涼拌等低油烹調方式，並儘量避免油炸。
3. 勿用反式脂肪、少用飽和脂肪：反式脂肪有酥油、白油、乳瑪琳或有氫化，精緻等字眼的油

都屬反式脂肪，常在烘烤製品中可見；飽和脂肪有牛油、豬油、奶油、肥肉、棕櫚油、椰子油等建議少用。

4. 少吃膽固醇含量高的食物如：內臟等。
5. 烹調用油宜採用不飽脂肪酸含量高的植物油，如苦茶油。

4. 水份對大腸直腸癌的影響

而關於水，臨床上常見到很多人在吃了大量蔬菜之後反而便秘的更嚴重，究其原因在於補充膳食纖維的同時，沒有同時多喝水，導致可溶性纖維沒有吸附足夠水分、體積並沒有膨脹到足以刺激腸壁引發便意，反而糞便體積會變得又小又密實，而使腸道運送過程更加緩慢，此時腸道會自動再吸收食物中水份，來補充身體缺水的情形，當糞便到了腸道的最末端時，就會變得乾硬且難解，這就是所謂便秘的症狀。

因此建議大眾攝取足量膳食纖維的同時也必需多喝水，最好每日飲水量達 2000CC (或是每公斤體重攝取 30CC 的水份，若您的體重為 60 公斤，則每日至少要 1,800c.c. 以上的水分，才有達到足量的標準。)。每日至少喝水 8 杯 (一杯為 240cc)，尤其是早晨起床空腹時先喝一杯水，具有刺激大腸蠕動引發排便效果。

三、預防大腸直腸癌的飲食攝取量知多少？

可從《每日飲食指南手冊》中得知初步攝取的建議量。107 年新版《每日飲食指南》不但仍以預防營養素缺乏為目標 (70% DRIs)，也同時參考最新的流行病學研究成果，將降低心臟血管代謝疾病及癌症風險的飲食原則列入考量，建議以合宜的三大營養素比例 (蛋白質 10-20%、脂質 20-30%、醣類 (碳水化合物) 50-60%)，適合多數國人的飲食建議。

但如須更進階，除則可詢問住所附近的營養師外，也可由下表方便查詢：

第一步：依性別、年齡、活動強度、身高、體重來查詢出更貼近自己的熱量須求：

查出自己的熱量需求							
性別	年齡	* 熱量需求 (大卡)				* 身高 (公分)	* 體重 (公斤)
		活動強度					
		低	稍低	適度	高		
男	19-30	1850	2150	2400	2700	171	64
	31-50	1800	2100	2400	2650	170	64
	51-70	1700	1950	2250	2500	165	60
	71+	1650	1900	2150		163	58
女	19-30	1500	1700	1950	2150	159	55
	31-50	1450	1650	1900	2100	157	54
	51-70	1400	1600	1800	2000	153	52
	71+	1300	1500	1700		150	50

資料來源：衛生福利部國民健康署《每日飲食指南手冊》

第二步：依熱量須求、查出自己的六大類飲食建議份數：

	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類 (未精製) (碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類 (其他) (碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚肉蛋類 (份)	3	4	5	6	6	7	8
奶類或乳製品 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類 (碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8
油脂類 (茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子 (份)	1	1	1	1	1	1	1

資料來源：衛生福利部國民健康署《每日飲食指南手冊》

第三步：使用食物代換簡圖，更能輕鬆選取份量：



資料來源：五南出版社《家庭營養速查典》

從「吃」開始，預防大腸癌，現在讓我們跟著營養師一起來實踐。◆