

有多家媒體報導《科學》期刊發表的美國一項癌症研究，指出多數癌症病發主因是「運氣差」。其實該研究係比較不同組織或部位之癌症發生率差異，進而指出主要差異，是各部位幹細胞分裂總量的不同，導致基因突變機率隨之不同，故以“運氣”(細胞是否發生突變)來解釋人們會得哪個部位的癌症。但該研究亦進一步分析某些癌症包括常見的吸菸者肺癌、大腸癌、病毒性肝癌等，來自於環境及遺傳之發生率比運氣更高。因此，該研究建議對這些癌症加強預防工作(例如避免菸害、少吃燻烤紅肉、多運動、增加蔬果攝取、預防或治療病毒性肝炎等)；同時，對能篩檢的癌症應定期篩檢，對無法有效篩檢的癌症則應注意身體的異常癥兆，早期發現，早期治療，才可以降低癌症對生命的威脅。

癌症生成原因包括細胞分裂的隨機突變(運氣)、遺傳、環境(指遺傳以外的因素，包括菸害、病毒、生活習慣、空氣污染等)三大類。不良生活習慣已知會增加罹癌的機會，世界衛生組織報告也指出，菸、酒、不健康飲食、缺乏身體活動及肥胖等都是誘發癌症的主要危險因子，並表示至少有 1/3 的癌症是可以預防的。因此，國民健康署呼籲「癌症預防不能靠運氣，生活形態的改變、定期篩檢才是穩紮穩打的做法」。因此進一步提出防癌要從日常生活做起，把握五大原則「拒菸、拒檳及避免過度飲酒」，「維持健康體位」，「養成規律運動的習慣」，及「健康飲食」(有計畫的攝取蔬果五穀，減少紅肉和加工肉品，選擇少油、少糖及少鹽的食物)，並「定期接受篩檢」，早期發現、早期治療，才是面對癌症的積極態度。

自民國 71 年起，癌症即高居國人死亡率第 1 名，癌症可說是多重因素長期累積所造成的結果，國建署表示：菸的成分中有 7 千多種化學物質，其中有 93 種致癌及有毒物，包括肺癌、口腔癌、食道癌及乳癌等都有密切關係；檳榔子致癌亦由國際癌症研究總署證明。除此之外，肥胖、不當的飲食、缺乏運動等生活型態與癌症亦有相關性，以大腸癌為例，肥胖的人罹患大腸癌的風險，比一般人高出 1~2 倍，21~25% 的大腸癌可歸因於身體活動不足、無規律運動等。署長呼籲，大家應力行良好生活習慣，並善加利用國建署已提供的四大癌症免費篩檢，包括子宮頸癌、乳癌、大腸癌及口腔癌，為自己的健康把關。

【10 大癌症】

國健署公布 2018 最新 10 大癌症排行，發生人數由大腸癌居冠，2 至 10 名依序為肺癌、女性乳癌、肝癌、口腔癌(含口咽、下咽)、攝護腺癌、甲狀腺癌、皮膚癌、胃癌及子宮體癌。多數癌症發生率都下降，但肺癌、攝護腺癌、甲狀腺癌卻不減反增，尤其女性肺癌及子宮體癌增加最明顯，可能和女性健檢意願提高有關。

衛生福利部國民健康署公布民國 100 年癌症登記資料顯示平均每 5 分 40 秒就有 1 人罹癌，統計處 102 年統計資料每 11 分 44 秒即有 1 人死於癌症，確實癌症對我們生命健康

的威脅已愈來愈大。105年癌症登記報告，新發癌症人數為10萬5832人，較104年增加676人，平均每4分鐘58秒就有1人罹癌。2018年台灣新發癌症人數為11萬6,131人，較2017年增加4,447人；癌症時鐘快轉11秒，每4分31秒就有1人確診罹癌。

2018年5月24日世界癌症研究基金會(World Cancer Research Fund, WCRF)發表了「飲食，營養，身體活動和癌症：全球觀點-第三次專家報告」，這是繼1997年及2007年後，再次整合世界知名專家學者的研究結果所提出之最新癌症預防建議，旨在分析飲食、營養和身體活動和癌症風險和存活率的相關性，是一個值得信賴的權威實證科學資源，也是癌症預防政策的重要參考指標。最新的10項建議整理如下：

1. 維持健康的體位，大人小孩都需要

研究指出，肥胖會導致多種癌症的發生，除了已知的大腸癌、乳癌等，國際癌症研究署(International Agency for Research on Cancer, IARC)更證實肥胖與甲狀腺癌、多發性骨髓瘤及腦膜瘤有關，因此建議維持健康體位，有助降低罹癌率：

*成人應維持 BMI 在 18.5-24.9kg/m²

*成人腰圍維持 90cm(男性)、80cm(女性)以下

*體重維持在健康範圍內且越低越好

另外，研究顯示兒童期肥胖也會導致長大後肥胖，所以兒童也應該維持健康體位。

2. 每天適度的運動，避免久坐的習慣

現今社會越來越多人有久坐習慣且缺乏運動，導致無法維持健康，而運動有助於預防多種癌症，並且能幫助維持健康的體位，世界衛生組織針對運動提出以下建議：

◎成人每週至少從事中強度有氧運動 A 150 分鐘，或高強度有氧運動 B 75 分鐘

◎兒童及青少年(5-17 歲)每天至少從事中高強度有氧運動累積達 60 分鐘以上

*說明 A. 中強度有氧運動包含：健走、騎單車、做家事、輕鬆地游泳、跳舞等。

B. 高強度有氧運動包含：跑步、快速地游泳、快速地騎單車、有氧舞蹈等。

3. 攝取足夠蔬菜、水果、全穀類及豆類

攝取足量的蔬果及全穀有助於預防頭頸癌、口腔癌及大腸癌等癌症，亦可防止體重增加、預防心血管疾病及糖尿病等慢性疾病，建議如下：

■每天至少從食物中攝取 30 公克的膳食纖維

■每天至少攝取 5 份不同顏色的蔬菜和水果

■每天的主食中應包含全穀類和豆類，如：糙米、燕麥、小麥等

4. 減少攝取速食及高油脂、高澱粉或高糖的加工食品

速食(fast foods)通常有高熱量、低營養素且大份量的特質，容易造成肥胖與癌症的生成；高油脂、高澱粉或高糖的加工食品，如：巧克力、糖果、蛋糕、餅乾、甜點等烘焙食品，也會造成肥胖、子宮內膜癌及許多癌症，都要儘可能減少攝取。

5. 限制紅肉及加工肉品的攝取

紅肉(如：牛、羊、豬肉等)及加工肉品(如：火腿、培根、煙燻肉品等)已被證實過量攝取會導致大腸直腸癌，應該限制攝取量：

*紅肉含有優質蛋白質、鐵、鋅、維生素 B12，每週攝取量不超過 500 公克

*可藉由攝取白肉(如：雞肉、魚肉)、豆類(如：黃豆製品)及蛋類獲取蛋白質及其他營養素

*加工肉品含有高鹽、高油、高熱量，應盡可能減少攝取

6. 避免含糖飲料，多喝水或改喝無糖飲品

飲用含糖飲料不會降低食慾，反而會造成額外的熱量攝取，導致心血管疾病、糖尿病及肥胖問題，也會提高罹癌風險，因此應避免攝取有添加蔗糖、果糖、糖漿或蜂蜜等之飲料，果汁及濃縮果汁也應避免攝取，建議：

※多喝白開水，每天至少 2000c 毫升

※可改喝無糖茶或咖啡，但每天咖啡因不超過 400 毫克

7. 限制酒精攝取，最好不要飲酒

酒精已被證實會導致多種癌症，即使少量的酒精攝取，也會增加罹癌風險，因此建議最好不要喝酒。

8. 別用保健食品來防癌，均衡飲食才是根本之道

許多單一高劑量的保健食品與癌症發生有正相關，如：補充高劑量 β 胡蘿蔔素被證實會導致肺癌，透過攝取均衡飲食來獲取足夠營養素，才是根本之道。

9. 產後母親最好哺餵母乳至少 6 個月

哺餵母乳可降低母親罹患乳癌的風險，還能預防嬰兒未來產生肥胖問題，根據世界衛生組織建議母親最好能哺餵母乳至少 6 個月至 2 歲，若母乳不夠，則須使用經核可之配方奶，且不需再額外補充其他液體或水。

10. 曾被診斷癌症者，更應遵循以上建議

正確的飲食、營養、運動及健康的體位，有助於降低癌症再發的機率。

*特別注意：不要抽菸、遠離二手菸、不過度曝曬太陽

WCRF 所提出的觀點，與台灣癌症基金會近年來推行的整合性防癌觀念—「全民練 5 功防癌就輕鬆」有異曲同工之妙。「全民練 5 功」建議全民力行五個健康的生活原則，包含：「蔬果彩虹 579、規律運動、體重控制、遠離菸檳及定期篩檢」；其中強調應攝取足夠份數的蔬果，並明確指出不同族群應攝取的份量：兒童 5 份、成年女性 7 份、成年男性 9 份，再搭配紅、橙、黃、綠、藍、紫、白等不同顏色，多樣化地攝取不同功效的「植化素」，以預防癌症的發生；而特別的是，政府針對國內常見四大癌症，包括：大腸癌、口腔癌、乳癌及子宮頸癌，提供不同年齡層的免費篩檢，民眾應善加利用，透過早期發現、早期治療可提高存活率。

(補充)癌症病人營養的迷失

癌症從民國 71 年開始至今一直位居國人十大死亡原因之第一位，諸多病人一旦被醫生診斷為癌症病患者，便四處求偏方或秘方，且在日常生活飲食中經常不知所措，並道聽塗說。有很多病友以為不要吃所謂“營養食物”，就可減緩癌細胞的生長速度，殊不知若

營養不良，則會造成免疫機能下降，甚而感染率增加，更易使正常細胞無法對抗癌細胞，而加速癌細胞不正常分裂及生長，反而加重病情。

因此在這裡，提出癌症病友在飲食上常見之迷失，給予參考。

一、飢餓療法：

有關飢餓療法，即有病友認為都不吃東西可讓癌細胞沒有能量可分裂，甚而餓死；基本上，這個觀念是錯誤的，因所謂的癌細胞就是不正常細胞，其分裂快速且不正常，並會竊取體內正常細胞之營養供它使用，反而影響體內正常細胞之生長及對體內之保護作用，使免疫力下降、感染率增加。

二、生機療法：

生機療法大部分偏向豆類、五穀及蔬果類，應注意多攝取新鮮之豆製品以提供更多之蛋白質來源；另應廣泛攝取各種五穀類（如綠豆、紅豆、薏仁、蕎麥...等）以增加食物之互補作用，提高蛋白質之利用率；且因生機飲食大部份為生食，若病友在化療期間，應避免生食，以免白血球及免疫力下降、增加感染率及其危險性。

三、雞肉、鴨肉、海鮮類不能吃嗎？

病人認為雞肉、鴨肉、海鮮類“有毒”不能吃，會影響傷口的癒合及加重化療期間不舒服之狀況。其實癌症病人在化療期間是需要大量的蛋白質，以增進細胞的修復，而雞、鴨、魚肉內含有豐富的蛋白質，所以“有毒”的說法是不正確的。另一方面從衛生安全的角度來看，最重要的是食物的新鮮度，尤其是海鮮類，如果其已腐敗，易產生組織胺的變性，造成皮膚過敏，甚而造成食物中毒；故癌症病人在海鮮類食物的選擇上更應注意其新鮮度，而不是因噎廢食。

四、竹筍、韭菜、芋頭不能吃嗎？

許多病人認為竹筍、韭菜及芋頭會使傷口愈合不全，所以不敢吃。其實竹筍、韭菜、芋頭均屬於高纖食物，而纖維質可以促進腸道蠕動，幫助排便及廢物的排出，所以對病人之健康而言是有益的，反而可以多吃。

癌症病人在做化療期間應特別注意避免白血球的下降、口腔黏膜破損及貧血等問題，因此更需要多攝食含蛋白質高的食物(雞、鴨、魚肉、蛋、牛奶等)及含鐵質高的食物(紅肉、米血糕、血合肉等)並配合含維生素 C 高之水果來幫助鐵質的吸收及利用，而維生素 A(肝、蛋黃、全脂奶、魚肝油、黃色蔬菜水果、紅蘿蔔、木瓜等)、維生素 E(全穀類、小麥胚芽油、綠色蔬菜、蛋黃等)高之食物可增加抗氧化之功能，避免口腔黏膜之破損；麩醯胺酸(glutamine)則可改善口腔破損的情形；精胺酸(Arginine)、深海魚油(omega-3 fatty acid)可以降低感染及提昇免疫力。

最後，再次叮嚀癌症病友在飲食之照顧上，是需要高熱量及高蛋白飲食，因此在使用各種偏方之前，最好先能請教營養師，才能讓自己在做治療時，保持在最佳狀態！