

防癌飲食有辦法

主持人：癌症是全球健康問題之一，許多人都想知道有甚麼預防方法。今天我們請來營養師談談飲食與癌症的關係。首先想問，我們能否透過飲食來降低癌症的風險？

營養師：不健康飲食、攝取過多脂肪和糖分，可導致肥胖，而肥胖會增加患上部分癌症（例如胃癌、肝癌、結腸癌）的風險。我們可以透過健康飲食來避免體重上升、增加日常飲食中膳食纖維的攝取量、減少進食紅肉和加工肉類、以及避免飲酒等來降低患上癌症的風險。

主持人：原來體重與癌症有關係。那麼，我們應如何避免體重上升？

營養師：都市人日常的高脂高糖的外出飲食模式，如沒有刻意節制，加上缺乏體能活動的習慣，多餘的熱量就會成為脂肪儲存在身體，容易令體重上升。要預防體重上升，應實行低脂低糖飲食。避免進食動物的皮層和脂肪、多油煎、炒、炸的食物例如炒粉麵飯、即食麵、炸春卷和油炸鬼等。宜選用低脂肪烹調方法的菜式如蒸魚、去皮白切雞、白灼蝦和灼菜等。

主持人：糖分又該如何控制？

營養師：糖分含有熱量，進食含高糖分的食物或飲用高糖分的飲料會令身體攝取多餘熱量，容易導致超重和肥胖，增加癌症的風險。我們應減少進食或飲用加入大量糖分的小食及飲品，如蛋糕、夾心餅、雪

糕、糖水、糕點、朱古力和汽水等。多選低糖小食例如梳打餅或無加鹽果仁，多飲用清水，或無糖飲料例如茶和梳打水等。

主持人：剛才提及我們應增加日常飲食中膳食纖維的攝取量，高纖飲食是否對預防癌症有一定作用？

營養師：對，不少研究報告發現，長期的高纖飲食能減低數種癌症例如大腸癌的發病率。高纖維飲食有助於促進腸道健康，預防便秘，並降低腸道內有害物質的停留時間。此外，含豐富膳食纖維的食物例如蔬菜和水果能增加飽肚感，以防過量進食其他食物。

主持人：那麼，我們應如何增加攝取膳食纖維呢？

營養師：多選擇全穀類食物，例如將白米和白麵包替換為糙米、全麥麵包和燕麥等，多選擇既健康又高纖的小食例如低脂奶麥皮、全麥餅、蒸番薯、烱粟米、車厘茄及各式水果等。我們亦可以多運用配菜，如菇類、馬蹄、雪耳、三色椒和粟米等來配搭肉類煮饊，例如三色椒炒豬柳和粟米蘑菇魚柳等。

主持人：吃多少蔬菜水果才足夠？

營養師：建議每天進食最少兩份或以上的水果，每份水果大約等於一個中型水果（如蘋果、橙），或半碗*水果塊或顆粒狀水果（如木瓜、提子等）。每天應攝取最少三份蔬菜，每份蔬菜約等於半碗*煮熟的瓜菜或菇菌、或1碗*生的蔬菜。（*一碗 = 250-300 毫升中號碗）。

主持人：聽說進食紅肉、加工肉類和飲酒會致癌？分量是否有限制？

營養師：有研究發現，進食大量紅肉，與患上大腸癌的風險關係密切。可是，紅肉含豐富蛋白質及鐵質，是身體所需的營養素，因此不必完全避免紅肉。建議每週攝取不多於 350 至 500 克(約 9 至 13 兩)煮熟計的紅肉，即豬、牛、羊肉等，並選擇瘦肉部位。多選擇去皮家禽、魚、海鮮、蛋、乾豆和肉類代替品如非油炸的豆類製品來取代過多紅肉的攝取。

加工肉類，即經鹽醃製和風乾等處理過的肉類，已被世界衛生組織屬下的國際癌症研究機構列為第一類致癌物質。有關機構專家指出每天食用 50 克加工肉製品(約 2 片火腿)，患上大腸癌的風險會提高 18%，因此我們攝取應該愈少愈好。

飲酒對癌症風險方面來說並沒有安全飲用水平。飲酒愈多，患癌的風險愈大。因此，應拒絕飲酒。

主持人：謝謝您分享這些寶貴的建議！最後，還有防癌小貼士可以告訴我們嗎？

營養師：除了均衡飲食外，我們應養成良好的生活習慣，恆常進行體能活動，每星期進行最少 150 至 300 分鐘中等強度的帶氧體能活動例如急步行、游泳、行山等。長者可在自己的能力及身體狀況許可範圍內多做體能活動如步行，減少久坐。避免吸煙和飲酒等不良習慣，亦能降低癌症的風險。

(1485 字)