

## 遠離癌症有方

由 21 位具國際聲譽的科學家所組成的專門小組，最近發表一篇題名為：「綜合世界觀以探索食物、營養、運動與防癌關係」的學術研究報告，內容証實因不良生活習慣導致的肥胖症，不但和民眾罹患心血管疾病和糖尿病等慢性疾病有關，甚至也會引發一些癌症。

美國癌症研究協會(AICR)歸納上述報告的結論，將十項有關防癌的建議列舉如下：

- 一、保持健康合適的體重，但也不致太瘦。
- 二、每天應從事至少 30 分鐘的體能活動。
- 三、儘量少吃含高糖、高脂和低纖的加工食品和飲料。
- 四、飲食多元化：包括多種蔬菜、水果、全穀類和豆類。
- 五、少吃紅肉(牛肉、豬肉和羊肉)及加工的肉類。
- 六、儘量少喝酒；舉凡含酒精的飲料，男士每日限二份，女士限一份。一份的定義是：5 盎司酒、1.5 盎司烈酒和 12 盎司的啤酒。
- 七、減少攝取含鹽漬和經煙薰製成的食品。
- 八、不需藉特殊的保健品來防癌。
- 九、建議有新生兒的婦女能親自哺乳六個月後，才為寶寶補充其它的固體及液體食品。
- 十、接受治療過後的癌友，亦需遵循以上的防癌建議，以減低癌症復發率。

此外，切記請勿吸菸。

資料來源：

[www.aicr.org](http://www.aicr.org)

胡紹菲/營養師