

預防癌症的指引

根據 2007 American Institute for Cancer
Research 的研究報告

龔振成

角聲癌症關懷

Herald Cancer Care Network

背景

- 癌症是一種人體細胞基因疾病，對突變比較敏感，尤其是在人類長期的生命過程中
- 證據顯示，只有一小部分癌症是遺傳的
- 各樣影響因素中，環境因素最重要，也是可以改變的
- 這些環境因素包括：吸煙、其他使用煙草的方法、食物、營養、運動、身體成分、傳染、輻射、化學污染、和醫療用藥等

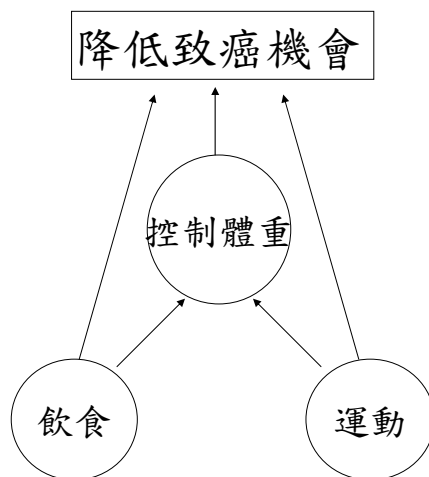
2007 AICR 研究報告

- Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective
- 由9個獨立的研究機構從500,000份文獻找出7,000份研究報告進行歸納
- 由21位世界級的專家總結出來的10項建議

AICR 新防癌準則

- 盡量選擇植物性食物（蔬菜、水果、豆類、全穀類），限制紅肉、避免加工肉類
- 每天運動至少30分鐘以上
- 一生保持健康的體重
- 不抽煙或嚼煙草

飲食，運動，控制體重的關係



建議1—限制身體肥胖度

- 在正常體重範圍內盡可能瘦
- 成人的平均體質指數 (BMI) 保持在21-23
 $BMI = \text{體重(公斤)} / (\text{身高, 公尺})^2$
- 確保從童年期到青春期的體重趨勢，使其到21歲時體重能處於正常BMI的低端，並使體重持續在正常範圍內
- 在整個成年期避免體重增長和腰圍增加(研究顯示腰部多餘的脂肪囤積與結腸癌及其他癌症有密切關係)

建議 2—增加體能活動

- 將積極從事體能活動作為日常生活的一部分
- 每天至少30分鐘的中度體能活動(相當於快走)
- 隨著身體適應力的增加，可增加至每天60分鐘或以上的中度體能活動，或者30分鐘或以上的劇烈體能活動
- 避免像看電視等久坐的習慣

建議3—限制讓體重增加的食物和飲料

- 限制攝入高能量密度的食物（膳食的平均能量密度應低於125 kcal/100 g）
- 避免含糖飲料，也要限制（高糖份）果汁的攝入
- 限制加工的高能量食物（炸薯片、糖果條）
- 盡量少吃快餐（例如低纖維，高脂肪的食物）

建議 4—多吃植物性食物

- 每天至少吃5份（400 g 或14 oz）不同顏色（紅、綠、黃、白、紫和橙色）和種類的非澱粉類蔬菜和水果
- 每餐都吃未加工的穀類，根、莖類和/或豆類食品（作為膳食纖維及非澱粉多聚糖天然來源）
- 限制精製的澱粉性食物

建議 5—限制動物性食物

- 限制紅肉攝取（飼養動物的牛肉，豬肉，羊肉），盡可能不超過每週 300g（11oz）
- 避免加工的肉製品（如煙燻，醃漬，或加入防腐劑進行保存的肉類）

新的美國餐份量

2/3或以上的蔬菜、水果、全穀類、和豆類

少於1/3的動物性蛋白質



建議 6—限制含酒精飲料

- 限制含酒精飲料
- 男性每天不超過2份，女性不超過1份（1份酒約含有10-15 g 乙醇，例如：1.5 oz liquor烈酒，5 oz wine淡酒，12 oz beer啤酒）

建議7—注意食物的保存，加工，製作

- 限制鹽的攝入量(每天低於5g鹽或2g鈉)
- 避免發霉的穀類或豆類，其中含有大量黃麴霉毒素
- 避免鹽醃或鹹的食物
- 避免用鹽保存食物（改採用冷藏，冰凍，烘乾，裝瓶，罐裝及發酵等方法）

建議8—不推薦補充劑(Supplements)

- 盡可能通過飲食本身滿足營養需要
- 高劑量飲食補充劑可能有保護作用，但也可能誘發癌症
- 不推薦使用飲食補充劑來預防癌症

特殊建議 1—鼓勵母乳餵養

- 母親進行哺乳，孩子用母乳餵養，對母子均有保護作用
- 建議完全母乳（不包括其他食物或包括水在內的飲料）餵養嬰兒6個月，而後再添加輔食並同時繼續進行母乳餵養

特殊建議 2—癌症倖存者

- 癌症治療後要遵循癌症預防的飲食
- 如有可能，所有癌症倖存者要接受有專業訓練的人員所提供的營養指引，除非在一些特殊狀況下（比如，治療對腸胃道功能有害的情況下），倖存者仍要遵循關於膳食、健康體重和身體活動的建議

角聲建議的健康生活之道

- 定期做健康檢查及癌症篩檢
- 正確的飲食習慣
- 適度的體能活動，包括戶外活動
- 維持適當的體重
- 充分的睡眠
- 有規則的通便習慣
- 培養生活情趣
- 不抽煙，少喝酒
- 仰望、信靠神