

破除抗癌迷思，正確抗癌飲食

黃淑惠

癌症一直是國人十大死亡之首，每年罹癌人數不斷攀升，雖然隨著醫療進步，癌症存活率越來越高，但是想要成功抗癌，有一個重要前提，就是營養狀態要好。有足夠的營養才能幫助患者挺過治療期，殺死癌細胞回復健康。如何提升營養？卻是有百百種說法，有人說不能吃牛肉，有人說要進行「生機飲食」，也有說「生酮飲食」抗癌效果會更好。網路知識氾濫，一堆流行的抗癌飲食莫衷一是，令許多癌友感覺迷惘。因此針對一般常見飲食迷思，提出以下說明希望能夠建立正確抗癌飲食觀。

1. 低醣甚至無醣飲食可以餓死癌細胞？

醣類（碳水化合物）是身體能量的主要來源，如果醣類攝取不足，熱量減少反而讓正常細胞得不到足夠能量，修復能力會下降，不僅餓不死癌細胞，連正常細胞都受到影響。國際學術期刊就曾發表，癌友如果選擇低醣飲食（醣類佔總熱量低於40%時）其實反會有較高的死亡率。真正適合癌友的飲食應是減糖飲食，盡量減少精緻糖的攝取（高果糖玉米糖漿、蔗糖、

蜂蜜等）但能提供熱量、膳食纖維和維生素的全穀類則需適量攝取，每天熱量的45~65%需由全穀雜糧來提供，所以好好的吃飯很重要喔！

2. 吃大量蔬菜水果才能抗癌？

彩虹飲食、五行蔬果都告訴我們蔬果中含有許多植化素，可以幫助抑制腫瘤生長，甚至可以將癌細胞導向死亡。因此大量蔬果對抗癌是有益處的。但是若僅以大量蔬果為飲食來源，會因為蔬果龐大體積而排擠全穀、豆蛋魚肉的攝取空間。因此很常見癌友以蔬食為主後肌肉流失，體重日漸下滑，越來越沒體力。

正確的飲食應是以蔬果 579 的份量來攝取即可。小孩每日 5 蔬果（3 蔬 2 果）成年女性每日 7 蔬果（4 蔬 3 果）成年男性每日 9 蔬果（5 蔬 4 果），不要超越這樣的份數。保留更多空間給全穀雜糧和豆蛋魚肉，這樣才能讓植化素幫助抗癌，也有優質蛋白質氨基酸來修補組織，提升免疫力。（註：一份蔬菜量=1/2 煮熟蔬菜=1 碗生菜，一份水果=1 拳頭大小份量。）

3. 喝萃取的滴雞精、魚精、牛肉精或蛋白粉就可以補足對蛋白質的需求？

市售滴雞精、魚精甚或蛋白粉，的確可以提供比較容易吸收的胺基酸，但這些量尚無法滿足癌友對蛋白質的需求。尤其是正在治療中的癌友，其對蛋白質的需求必須提高到 1.2~1.5g/Kg，以正常成年女性而言，大約 1,800 大卡的熱量，需攝取到 8~9 份優質蛋白質的食物(一份約 1 湯匙魚或肉，也可以 2 湯匙豆腐、豆乾或海產)，這不是單喝雞精或魚精就可以達到的。

正確飲食應還是盡量從天然食物來，豆蛋魚肉或低脂奶都是選項，因為這些食物不單提供優質蛋白質還能同時給予其他營養素如維生素 B2、菸鹼酸、B6、B12 和礦物質鐵、鋅等。如遇到癌友食慾不振，食量減少時，不妨可以將這些萃取品當作營養輔助品，例如滴雞精蒸蛋，魚精加入魚湯中，大豆胜肽加入蔬果汁中來增加營養密度。

4. 生酮飲食可以抑制腫瘤？

近年來生酮飲食風行用於減重、控制血糖上。網路也有生酮飲食可以抗癌的說法，因生酮飲食只有 10% 熱量由醣類來，90% 熱量由油脂和蛋白質分攤，當糖減至最低，癌細胞擷取不到足夠糖份就無法快速增生。另一方面高量的油脂在缺糖情況下會走酮酸代謝途徑，一樣可以提供能量

給身體，因此有不少癌友會去嘗試生酮飲食。

但實際上生酮飲食因為過低的糖份，不單癌細胞，連正常細胞也得不到足夠熱量是無法維持正常生理功能的，很容易會導致癌友體重下降營養失衡。加上大量油脂的攝取會造成短時間內血脂濃度快速上升，提高了心血管疾病的風險。過量油脂產生的酮酸無法快速排出體外也會對肝腎造成極大負擔。因此生酮飲食並不適合癌友。

而正確的抗癌飲食應該是：

1. 高熱量高蛋白

因為癌友無論是接受手術或是放化療、標靶等治療，都會使身體組織受損流失，要靠足夠能量和蛋白質才能重新修補，此時所需熱量比正常人要高出許多，因此癌友的飲食必須是高熱量才行。

除了熱量要夠之外，蛋白質是身體組織的原料，也必須同時增加。因為抗癌過程中除了殺死癌細胞外，還期待受損的組織能復原，免疫力能提升，這些都需要優質蛋白質來進行。(所謂優質蛋白質包括豆蛋魚肉類和奶類)。

一般飲食中蛋白質量約佔每日總熱量 10~12%，但抗癌飲食的蛋白質量必須拉高到每日熱量的 15~20%，大約 1.2~1.5g/Kg 才行。

2. 適量全穀雜糧

抗癌飲食的高熱量來源要靠全穀雜糧來提供，唯有足夠醣類供應熱量，蛋白質才能被保留下來作為組織修補之用。不選精緻澱粉改以全穀，是因為全穀雜糧不單提供醣類為能量來源，其麩皮外殼還可提供膳食纖維，維生素 B 群、維生素 E 和植化素，大大提高能量的釋放外還能清除自由基，降低癌症復發。

3. 蔬果 579

如前面所提，科學研究已經證實各種顏色的蔬果因為提供不同植化素，可以抑制腫瘤成長、誘使癌細胞走向死亡，所以抗癌飲食一定要是五彩繽紛的「彩虹飲食」，攝取太少抗癌力不足，但若一味只吃大量蔬果也會造成營養失衡喔！最好是遵守「蔬果 579」的份量。

4. 用好油（橄欖油、苦茶油、亞麻仁油、堅果）

許多癌友很怕攝取油脂，怕會產生過多自由基攻擊正常細胞，使得癌細胞長更快，所以幾乎都不用油烹調。事實上，正確的應該是 - 不是不用油而是用好油。選擇用好油，一方面是能量供應，另一方面則是好油提供 W-9 脂肪酸可以幫助膽汁分泌；促進腸胃功能讓營養消化吸收更好。提供 W-3 脂肪酸則可以抗發炎，使免疫走

向均衡發展避免腫瘤的再增生。

鼓勵癌友適量選擇堅果，因為堅果不單提供油脂外，還提供了許多礦物質（鈣、鎂、鐵、鋅、硒等）和維生素，這些礦物質不單與骨骼強健有關，也參與了清除自由基的酵素反應，提高了自身的抗癌力。因此會建議癌友每天適量攝取堅果 1~2 份。

5. 天然食物為主，營養補充品為輔

所有的營養來源「天然的尚好」，盡量選擇原型食物、在地食材、當令食物。這些才能提供最符合身體所需的營養素。唯有在出現營養不良，而食物攝取受限時（食慾不良、牙口不好、腸胃吸收不良等）營養補充品才輔助補充。而不是使用了營養補充品就可以忽略掉飲食，這使癌友反而容易出現營養不良狀態。



〈本文作者黃淑惠係郵政醫院營養師〉