

# 遠離大腸直腸癌

—黃淑惠—

癌症是台灣十大死因第一位，在國人十大癌症疾病中大腸直腸癌排列第三，但每年新增人數卻是以極快速度在增加中，大腸直腸癌成為攀升最快的癌症。加上近年掀起的幾波食安風暴，到底已經有多少毒性物質被吃進身體裡了，是否已經造成傷害了？又該如何從自身做起來遠離大腸直腸癌的危害呢？這是我們急需面對的課題

## 什麼是大腸直腸癌？

大腸直腸癌指的是大腸黏膜細胞產生不正常細胞的增生，不規則排列長大並侵犯周邊組織，影響大腸生理功能以致可能出現不正常排便、出血、阻塞甚至轉移至其他器官乃至耗損正常身體。

一般大腸直腸癌好發於中老年人，約從 40-45 歲開始逐年遞增，而近幾年有越來越年輕化的趨勢，此與國人飲食西化、過度加工和生活型態改變缺乏運動有密切關係

## 大腸直腸癌的症狀

早期的大腸直腸癌幾乎沒有什麼

自覺症狀，如果出現排便習慣改變、不正常腹瀉或便秘、便血、糞便有黏液、腹痛、貧血與莫名體重減輕而就診發現罹癌時大都已經是第三期了，所以篩檢和定期檢查就變的相對重要。

## 大腸直腸癌的致病因子

### 1. 不正確的飲食習慣

有許多研究顯示不良的飲食習慣與大腸直腸癌的發生有直接關連，包括

- a. 長期蔬果不足，膳食纖維不足引發便秘，導致有毒物質無法清除，進一步促使大腸細胞病變
- b. 過度食用紅肉、過高的動物性脂肪和精緻的穀類攝取都被認為與產生大量自由基促進大腸細胞癌化有相關性

### 2. 環境的危險因素

在日常生活中看似輕微的物質包括農藥、殺蟲劑、食品添加物（人工色素、調味劑、亞硝酸鹽等）雖不至對身體產生立即性傷害，但在 10-20 年後卻因累積而可能致癌

### 3. 家族遺傳因素

流行病學統計 85% 的大腸直腸癌是散發性的，但有約 15% 的大腸直腸癌是有家族傾向的。特別是家

族性大腸息肉症和遺傳性非瘰肉症大腸直腸癌。平均發生瘰肉後5-10年左右會有癌變發生，因此有家族性大腸瘰肉者均應及早篩檢定期追蹤。

#### 4. 肥胖

不是肥胖直接造成癌症，而是引發肥胖的原因通常也是引起大腸病變的因子。久坐少動、過度外食油膩、蔬果不足不僅造成了中廣身材，也影響了腸道正常功能。

### 如何遠離大腸直腸癌

2010年英國一醫學期刊曾報導指出50-64歲中老年人如果能從飲食、運動、抽煙、喝酒和減少腰圍任一項著手改善，將可減少罹患大腸直腸癌的風險，做到越多項降低風險越多。

#### 1. 每天至少運動三十分鐘

養成固定運動習慣可以提高身體的代謝速率，增加脂肪燃燒與熱量消耗，可以降低罹癌機會

#### 2. 控制體重，讓腰圍男性小於90公分，女性小於80公分

研究發現體重過重或腹部肥胖者有增加大腸直腸癌的風險，建議維持健康體位，讓身體質量指數（BMI）維持在18.5-24之間。

#### 3. 戒煙

美國醫學會期刊指出抽煙會增加

大腸直腸癌的罹患率18%，死亡率25%，足夠的證據顯示抽煙大大提升大腸直腸癌的風險，因此戒煙將可幫助遠離大腸直腸癌。

#### 4. 不過量喝酒

過量飲酒會增加大腸直腸癌的發生率。建議男性酒精攝取<2個酒精當量/天；女性<1個酒精當量/天。

（1個酒精當量=紅葡萄酒120c.c.=啤酒360c.c.=40c.c.蒸餾酒）

#### 5. 飲食控制

##### a. 提高蔬果及全穀的攝取

已經有許多研究指出高量的蔬果和全穀類可以幫助腸道的正常蠕動與消化吸收，豐富的膳食纖維可以減少致癌物質在腸壁作用時間並降低腸黏膜細胞病變的機會。

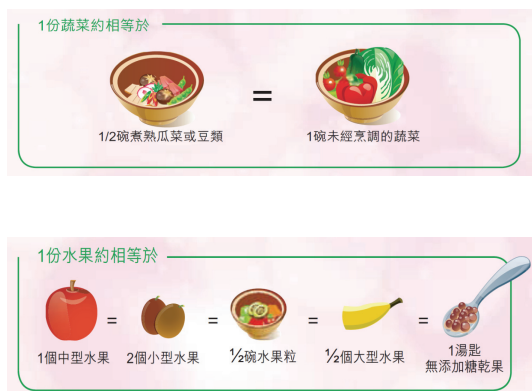
到底要攝取多少量的蔬果才能達到預防的效果？台灣癌症基金會建議「蔬果579」，即學童每日3份蔬菜2份水果，成年女性和學童少女是4份蔬菜3份水果，成年男性和青少年是5份蔬菜4份水果（表1），並盡量以全穀類取代精緻澱粉，如糙米或胚芽米取代白米飯、地瓜取代糕餅等。如能每日提高膳食纖維10公克，將有效降低10%發生，最好每天膳食纖維量可達到20-30公克/天。

對象	2-6歲 學齡前兒童	6歲以上學童少女 及成年女性	青少年 及 成年男性
每日蔬菜攝取量	3份	4份	5份
每日水果攝取量	2份	3份	4份
總份數	5份	7份	9份

(台灣癌症基金會資料)

而一份的蔬菜和水果如何計量？衛福部公告的飲食指南指100公克的蔬菜量是一份，即熟食量約半碗飯碗的體積，而一份水果是以可食量約一拳頭大小來計量(見圖1)。特別要強調多種類和多顏色的重要性，因大量的蔬果可以提供許多不同植化素和抗氧化性維生素可以幫助體內自由基的清除而降低癌病變的發生。其中有些營養素與預防大腸直腸癌有密切關係，其豐富食物來源列於表2。

圖 1、蔬菜水果份量表示



(網路圖片)

表 2、蔬果提供防癌營養素與食物來源

營養素	食材舉例
葉酸	深綠色蔬菜、魚油、蛋黃、菠菜、南瓜、馬鈴薯、香蕉、豆類等
含硫化合物	高麗菜(甘藍菜)、白菜、花菜、綠花菜等
多醣體	香菇、洋菇、鴻喜菇、巴西蘑菇、木耳等
β-胡蘿蔔素	黃紅色的蔬菜與水果，如胡蘿蔔、蕃茄、黃紅心番薯、木瓜、菠菜等
維生素C	黃紅色蔬菜與水果中，如番石榴、柑橘類、檸檬、奇異果、青辣椒等
維生素E	全穀類、小麥胚芽、蛋黃、堅果類、綠色蔬菜等
蒜辣素	大蒜、洋蔥等，宜由自然食物中攝取
膳食纖維	糙米、五穀米、燕麥、薏仁、番薯、芋頭等

### b. 減少油脂的攝取與正確的烹調

不當的油脂烹調(油炸、油煎、高溫烘焙)很容易造成油脂的裂解與酸化，產生許多致癌性物質而提高了大腸直腸癌的發生率。因此建議飲食烹調上

- ①選用瘦肉：魚肉(不含魚腹肉)>雞肉>鴨肉>豬肉>羊肉>牛肉。  
避免過多動物性油脂，最好去皮烹調。
- ②改變烹調方式多利用清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌等，避免油炸，煎、炒方式來烹調。
- ③肉類滷、燉湯時，應於冷藏後將上層油脂去除，再加熱食用。
- ④烤雞或烤肉的汁及紅燒肉的濃湯，均含高量的脂肪，應避免食用。
- ⑤改選低脂或脫脂乳製品。

### C. 選擇優質蛋白質

曾有研究發現攝取較多動物性脂肪者(肥肉)者容易得大腸直腸癌，而攝取蛋白質高油脂少的魚類則罹癌發生較低，因此建議

- ① **減少紅肉和加工肉品的攝取**(如香腸、火腿、熱狗、臘肉等)。此可顯著降低結腸直腸癌的發生
- ② **黃豆**中含有蛋白抑制劑、硒，若能每天攝取一份黃豆製品(如：一杯豆漿、一塊豆腐或吃黃豆糙米飯)則可降低大腸直腸癌發生率，更有效的對抗癌症。
- ③ **深海魚**(鯖魚、秋刀魚、鮭魚、鮪魚)魚油中的 $\omega$ -3 脂肪酸(DHA、EPA)能抑制發炎與腫瘤，是好的肉類選擇來源。

### d. 適量豐富含鈣物質的攝取

研究指出多補充鈣質可降低腸黏膜細胞增生預防發生大腸癌，建議平常選用含鈣較高食物，如動物性的優酪乳、吻仔魚、小魚乾、乾蝦米、牡蠣和植物性的豆腐、豆干、黑芝麻、海帶、紫菜、九層塔、芥藍菜、莧菜、金針及高麗菜干等。

### e. 吃真食物，拒絕假食品

連續幾年的食安風暴讓人不得不聯想是不是因為黑心食品的充斥才導致台灣罹患大腸直腸癌的人數節節上升。而避免不可知毒素上身的最好方法就是盡量選擇

天然食物，非必要不選擇加工食品，尤其是加工程度越高的食品其營養素保存越少而所含人工添加物越多，對人體是會造成負擔的。

### 6. 定期檢查早期發現及早治療

大腸直腸癌其實是一個治癒率極高的癌症，只要及早接受檢查及早發現並治療，其癒後效果都很好。國健局一直鼓勵民眾接受糞便潛血反應的篩檢，尤其是 50 歲以上民眾，最好每 2 年做一次糞便潛血檢查。如果檢查呈陽性則務必進一步接受大腸鏡檢查，約有 3-4 成陽性反應者在大腸鏡檢時會發現腺瘤性瘻肉或惡性腫瘤。尤其是有家族瘻肉史者更需注意定期受檢。



〈本文作者現任郵政醫院營養師〉