

從豬哥亮談預防大腸直腸癌的飲食

黃淑惠

最近藝人豬哥亮因大腸直腸癌惡化轉移，狀況不佳已接受安寧照護的事情經報章雜誌披露後，一下子「大腸直腸癌」又被大家提出來討論。事實上從民國 83 年起大腸直腸癌就高居十大癌症發生率前三名，到 95 年更躍升為第一名而且持續到現在，每年發生人數不斷爬升，104 年台灣罹患大腸直腸癌機率竟然全球第一，不得不讓我們省思「預防勝於治療」，有什麼方法可以讓國人避免大腸直腸癌上身？



一、導致大腸直腸癌發生的因素

導致大腸直腸癌發生的原因有很多，一部份可歸咎於遺傳（家族性直腸癌病史、家族性息肉、腺瘤性息肉症、潰瘍性大腸炎或克隆性大腸炎等被認為和直腸癌的發生有關的疾病），但另一部份則可歸咎和個人生活習慣不良有關。

（一）肥胖

在許多流行病學的研究上已經發現肥胖和許多慢性病的發生是有直接相關性，世界衛生組織所屬的癌症研究中心於 2001 年就宣佈有足夠證據顯示：大腸癌、胃癌、膽道膽囊癌、攝護腺癌、子

宮內膜癌、食道腺癌及婦女停經後的乳癌皆與肥胖症有相關。有研究指出成年男性若體重超過 20Kg 其罹患大腸癌的機率比正常體重者提升 60%，最主要是因肥胖會使身體細胞對胰島素沒有反應。為了調節血糖，胰臟只好加倍分泌胰島素，胰島素跟所謂「類胰島素生長因子」（Insulin-like Growth Factor, IGF）就會刺激細胞過度生長，形成腫瘤。

（二）攝取過多紅肉和加工品

早在 2007 年之前就有許多研究指出攝取過多紅肉和加工品會提高大腸癌的發生，研究發現每天食用 3.5 兩（約 100 公克）、每週吃 24.5 兩（約 700 公克）紅肉比每週食用少於 18 兩者會增加 17% 罹患大腸癌的風險；如果每天食用 7 兩、每週 49 兩就會增加 34% 罹患大腸癌的風險。至於食用加工肉品像是火腿、培根、臘肉、香腸、熱狗等每天食用 3.5 兩、每週吃 24.5 兩則會增加 36% 罹患大腸癌的風險。所以在 2015 年 WHO 世界衛生組織下的癌症研究中心就明文公告紅肉加工品因使用硝酸鹽被列為引發大腸直腸癌的一級致癌物，而紅肉則被列為二級 A 類致癌物。

紅肉加工品是因為添加亞硝酸鹽會和蛋白質作用產生具致癌性亞硝胺。過

量紅肉則是因為含大量脂肪酸會刺激膽汁酸過度分泌，而無法代謝完全的膽酸次級物會刺激腸道黏膜引發突變。

(三) 酗酒與抽煙

無論是抽煙或酗酒在流行病學上都顯示提高大腸直腸癌的罹患率，特別是酗酒會導致體內葉酸過度消耗進而影響腸道健康。

(四) 膳食纖維不足

國人飲食西化最明顯就在食用過度精緻食物，纖維量不足以維持腸道正常蠕動與排空，導致食物殘渣在腸道停留時間拉長，代謝性毒素無法順暢排出，長期與大腸黏膜接觸下引發細胞癌變。

飽和脂肪攝取和酗酒都是引發大腸直腸癌的殺手，因此要遠離大腸直腸癌首要之務就是避開這些 NG 食物。(見圖 1)



▲圖 1 拒絕易導致大腸直腸癌食材

二、從飲食來預防大腸直腸癌

(一) 控制熱量控制體重

只要將體重控制在正常範圍內就可降低離癌風險。而要維持理想體重首要就是減少油脂和糖份的攝取，食物烹調方式避開油炸、油煎和油酥改以清蒸、水煮、紅燒或涼拌。調味上也盡量減少精緻糖的添加，更不用說市售空有熱量的食物（含糖飲料、糕餅甜點等）。當然此時若以低熱量高纖維的蔬果來取代部分澱粉主食和肉類，不僅可以增加飽足感也可以達到減重促進腸道健康的目的。

(二) 避開 NG 食材

已經有許多報告指出過量紅肉、肉類加工品、高溫烹調燒烤、油炸、過度

(三) 減少紅肉攝取、以植物性蛋白和魚肉來替代

已知紅肉和其加工品會提高罹癌機率，當然就必需減少攝取頻率和量，但人體還是必需要有優質蛋白質來幫助組織修補建造和維持免疫功能，此時不妨從植物性大豆和魚產來補充，因為黃豆、豆製品（豆腐、嫩豆皮、豆包）和魚產一樣可以提供優質蛋白質但少了高量脂肪的危害。至於紅肉的攝取（豬牛羊）盡量以不超過 70 公克（2 兩）/天為宜，加工品則避免選擇。

(四) 足量膳食纖維增進腸道健康

不要讓困擾人的便秘存在，因為便秘代表大腸蠕動功能不彰，糞便長期堆積腸道，增加糞便毒素接觸大腸細胞機會，也讓腸道厭氧菌更多時間發酵產生更多致癌性物質。

到底要攝取到多少量的膳食纖維才能維持腸道的正常蠕動和消化吸收功能呢？癌症基金會建議每日膳食纖維量必需 25-35 g/天才足夠，但在 2005-2008 年的台灣國民營養調查中顯示國人平均的膳食纖維量男性 13.7g, 女性 14 g / 天，只達建議量一半，怪不得大腸直腸癌的發生節節上升。

因此必需大量增加每餐的蔬菜量來防癌，台灣癌症基金會提出「蔬果 579」的口號，指的就是兒童每天 3 蔬 2 果，女性 4 蔬 3 果，男性 5 蔬 4 果的量。所謂一份蔬菜指的是 1/2 碗熟蔬菜或 1 碗生蔬菜，一份水果則是相當約 1 拳頭大小的量（見圖 2.3）。



▲圖 2：蔬菜建議攝取量



▲圖 3：水果建議量

除此之外，還必需將部分的精白米、白麵改為全穀根莖類（見圖 4），如五穀飯、蕎麥麵、糙米飯等如此才有可能將膳食纖維量提升到 25g 以上。最好每天的主食量中有 1/3 是全穀類，例如米飯可以糙米加白米以 1：1 比例烹煮，早餐的白麵包改以全麥土司，花捲改以雜糧饅頭，甚至麵條也可以選擇全麥麵條或蕎麥麵。

而蔬菜的選擇並不侷限於葉菜類，其他菇類、藻類和種實類也都是膳食纖維的好來源，不妨在食物採買上多加變化（見圖 5）。



▲圖 4：全穀根莖高纖來源



▲圖 5：其他高纖食物來源

(五) 適量補充益生菌和益生質

人體腸道中有許多「益生菌」可以協助人體維持腸道健康，其會利用可溶性纖維或寡糖來發酵，產生有機酸刺激腸道蠕動，增進腸道黏膜細胞新陳代謝，並抑制壞菌生長進而減少大腸病變的發生。因此不時補充些活性乳酸菌或其他益生菌來維持腸道正常功能也是預防大腸直腸癌的方法之一。像無糖低脂優格、優酪乳、無糖乳酸飲料等都可適時飲用。

但除了益生菌之外，還同時必需補充「益生質」才能促進益生菌的繁衍，可溶性纖維和寡糖就是益生菌的食物，富含可溶性纖維的食物像是蘋果、奇異果、菇類、瓜類等蔬果或是直接添加寡糖糖漿於料理中，這些都可以替腸內益生菌補充糧食達到促進腸道健康目的。（見圖 6）



▲圖 6：提供益生菌和益生質食物

(六) 多喝水

臨床上常見到很多人在吃了大量蔬菜之後反而便秘的更嚴重，追究原因是在補充膳食纖維時沒有同時多喝水，導致可溶性纖維沒有吸附足夠水分、體積並沒有膨脹到足以刺激腸壁引發便意。因此在提醒大家攝取足量膳食纖維同時也必需多喝水，最好每日飲水量達 2000CC（或是 30CC/KG）。除去正餐中的湯水外，每日至少喝水 5-6 杯，尤其是早晨起床空腹時先喝一杯水，具有刺激大腸蠕動引發排便效果。

(七) 適量補充鈣質和葉酸

有研究發現足量鈣質可以結合腸道中次級膽鹽以及游離脂肪酸，將其排出體外，避免腸道細胞異常增生，降低腸道腺瘤增長機率。因此多選用黃豆製品（豆乾豆腐）、堅果、優格等高鈣食物並配合日曬（合成維生素 D3）和運動，對預防直腸癌也有功效。

酸可使得 DNA 複製過程前後的 dTMP 的合成及甲基化正常，可以避免不正常細胞突變發生，因此補充葉酸在臨床研究上顯示有預防大腸直腸癌的效果。建議多攝取深綠色蔬菜、柑橘、肝臟或酵母，特別是有酗酒習慣或不喜歡吃蔬果的人宜多補充。

〈本文作者係現任郵政醫院營養師〉