

## 防癌攻略 - 抗氧化篇

根據衛生署二零零一年至二零二四年健康統計數字，癌症多年來一直是香港的「頭號殺手」。癌症雖然可怕，但研究證實，實踐健康的生活模式能有效降低患上癌症的風險。健康的生活模式包括均衡、適量和多元化的飲食、保持健康體重，恆常進行體能活動，以及避免煙酒等。

當身體細胞產生變異並不受控制地生長時，便會形成癌症。有很多研究發現，食物中某些物質可減少細胞因氧化而產生變異；這些物質被稱之為抗氧化物。具抗氧化作用的營養素包括維生素 A、C 和 E，以及銅、鋅和硒等礦物質。此外，食物中的一些天然色素例如番茄中的茄紅素和紅莓中的花青素等亦有抗氧化作用。建議每天進食最少 400 克不同顏色的蔬果，以攝取各種天然色素。

一般而言，長者可從健康飲食攝取抗氧化物。以下列舉各類含抗氧化物的食物與一些家常健康菜式，希望大家在家簡單自煮的同時，既食得健康又可降低罹癌的風險。

含抗氧化物的食物：

抗氧化物	食物
維生素 A / 胡蘿蔔素*	蛋黃、深綠葉蔬菜 (菠菜、羽衣甘藍、芥菜)、黃橙色的蔬果 (紅蘿蔔、燈籠椒、南瓜、杏桃、芒果)
維生素 C	水果 (橙、奇異果、木瓜)、蔬菜 (西蘭花、燈籠椒、椰菜花)
維生素 E	果仁 (杏仁、核桃、開心果)、種子 (松子仁、芝麻、南瓜子、葵花子)、各種植物油、牛油果
銅	海鮮 (蠔、魚、蝦、蟹)、果仁、種子、菇菌類 (草菇、蘑菇、秀珍菇)、深綠葉蔬菜
鋅	海鮮 (蠔、蜆、帶子)、肉類 (豬、牛、羊、雞)、種子、添加了鋅的早餐穀物食品
硒	海鮮、肉類 (豬、牛、羊、雞)、巴西堅果
天然食物色素	番茄、南瓜、矮瓜、青椒、無花果、藍莓、木瓜、黑提子、布祿、石榴

\*人體能把食物中的胡蘿蔔素轉化成維生素 A。

家常健康菜式：

健康菜式 抗氧化物	果香肉粒 (蘋果、木瓜、牛油果、瘦肉)	七彩雞絲 (紅椒、黃椒、秀珍菇、雞脾肉)	香芒金菇牛柳 (芒果、金菇、牛肉)	子蘿青紅椒鴨片 (子薑、菠蘿、紅椒、青椒、松子仁、鴨胸)	甘筍翠玉瓜魚柳 (甘筍、翠玉瓜、魚柳)	番茄洋蔥炒蝦球 (番茄、洋蔥、蝦)
維生素 A	✓	✓	✓	✓	✓	✓
維生素 C	✓	✓	✓	✓		
維生素 E	✓			✓		
銅		✓	✓		✓	✓
鋅	✓	✓	✓	✓	✓	✓
硒	✓	✓	✓	✓	✓	✓
天然色素	✓	✓	✓	✓	✓	✓

✓表示含有相關抗氧化物。

蔬菜 (如西蘭花、燈籠椒) 經烹煮後，維生素 C 的含量會減少；同時，含豐富維生素 E 的食物 (果仁、種子) 也較少用作餸菜材料。因此，建議於兩餐之間以新鮮水果和果仁為小食，以補充維生素 C 和 E。

目前沒有確切數據證明任何單一營養素或物質能完全預防癌症，所以日常飲食，除了應多攝取含豐富抗氧化物的食物外，還須遵循低脂、低糖、低鹽、高纖維的健康飲食模式，以減低罹癌的風險。