

防癌飲食知多點

飲食與癌症的關係

根據政府公布的《香港癌症策略》，約四成的癌症可透過奉行健康的生活方式，包括不吸煙、避免飲酒、均衡飲食及恆常進行體能活動來避免。酒精被國際癌症研究機構列為第一類致癌物質，可導致多種癌症如口腔癌、食道癌、肝癌、大腸癌和乳癌等；食用醃製食物如鹹魚而攝入當中的亞硝胺會增加患上鼻咽癌的風險；進食大量紅肉，特別是加工肉類（如香腸和午餐肉）與患上大腸癌的風險有莫大關係。

適中體重預防多種癌症

肥胖會增加患癌的風險，如胃癌、胰臟癌、卵巢癌和前列腺癌等。透過均衡飲食和適量體能活動維持適中體重，有助預防多種癌症。建議按「健康飲食金字塔」的原則，以穀物類為主，多吃蔬菜及水果，適量進食肉、魚、蛋和奶類及替代品，減少攝取油、鹽和糖分。與超重有關的眾多飲食因素中，可先着手減少攝取脂肪和糖分：

- 避免進食脂肪含量較高的食物 (如雞腳、豬手、豬頸肉、腩肉和燒肉)
- 減少進食含高脂肪或高糖分的小食 (如蛋糕、菠蘿包、夾心餅和雪糕)
- 減少飲用含添加糖分的飲料 (如汽水和三合一即沖飲品)
- 選吃瘦肉、去皮及去脂的家禽、魚類、不經油炸的乾豆和豆製品、低脂或脫脂奶
- 採用蒸、炆、白灼、少油快炒等低脂肪的烹調方法

高纖食物降大腸癌風險

長期的高纖飲食能減低大腸癌的風險。這可能是由於膳食纖維增加大便體積和促進腸道蠕動，減少食物渣滓停留在腸道的時間。日常飲食中多進食全穀類、蔬菜、水果和豆類，可增加攝取膳食纖維。

例子如下：

- 全穀類：選吃麥皮和全麥麵包、以小米或糙米代替部分白米
- 蔬菜：多用蔬菜作配料 (如番茄、西芹、洋蔥和冬菇)、以蔬菜作湯料 (如西洋菜和合掌瓜)
- 水果：以新鮮水果或無添加糖的乾果作小食、以水果入饌
- 豆類：以乾豆作肉類的代替品或湯料 (如紅豆、眉豆和紅腰豆)