# 預防大腸直腸癌，「腸」保健康技巧

文/營養科 曹麗燕 營養師

## ■罹患大腸直腸癌，與飲食生活型態習習相關

近年來，大腸直腸癌在國人十大癌症發生率，履履高居第一名寶座，大腸直腸癌好發於50歲以上中高年齡層，分析罹癌原因，與飲食及生活習慣有相當大的關係，例如：上班族平時工作應酬多，出門在外往往是高動物性脂肪飲食，尤其是嗜啖燒烤、油炸的食物，容易刺激腸道細胞引發癌化現象，健康的蔬菜水果纖維質攝取量少之又少；「沙發上的馬鈴薯」，即指時常久坐著看電視，邊吃高熱量食物的人，為嚴重缺乏運動族群，皆實為罹患大腸直腸癌的高風險族群。

## ■預防大腸直腸癌，首重良好飲食習慣及生活作息

根據研究顯示，不當之飲食習慣，尤其偏愛高熱量、動物性高脂肪飲食、油炸食物及過度精緻食物，相對的纖維質和鈣質的攝取比例越低，得到腸癌的機率就愈高。高脂肪飲食會產生較多的膽酸，膽酸到了腸道會被細菌分解產生二級膽酸(致癌物質)，反覆刺激腸壁，促使大腸直腸癌的發生。飲食上建議減少脂肪攝取比例、避免加工食品、每天至少攝取五份以上的蔬菜水果、及多吃全穀類以增加纖維質攝取量，想要獲得足夠纖維質，三餐飲食需經常以全穀類或雜糧飯代替白米飯，輔以眾多種類的蔬菜水果，即可得到均衡的水溶性與非水溶性的膳食纖維，以及豐富的維生素與礦物質。日常生活習慣上，養成每天排便順暢，避免便秘及培養規律的運動習慣，都是遠離大腸直腸癌的不二法門！

## ■有益的腸道健康食物

1.多吃食物纖維

食物的膳食纖維能增加糞便體積，促進腸道蠕動，幫助糞便早日排出，亦能稀釋致癌物濃度，減少致癌物與腸壁接觸時間，且膳食纖維質經過腸道細菌分解後產生的短鏈脂肪酸(acetic acid, propionic acid, butyric acid)對於癌生成有抑制作用，因此每日攝取足夠的膳食纖維，有助於減少罹患大腸直腸癌機會，富含纖維質食物有：全穀類、豆類、菇類、海帶、牛蒡、甘薯葉、秋葵、蒟蒻、芭樂、火龍果、奇異果、百香果、西洋梨、柳丁、蘋果、香蕉及堅果類等。

2.豐富維生素及來源食物

豐富維生素A食物(深綠蔬菜、蘿蔔、甜菜、

大番茄、木瓜等)，可強化上皮細胞。維生素B1、B2食物(五穀類、毛豆、魚肉、蛋黃等)，是抗氧化酵素的輔助因子。維生素C食物(新鮮水果，柑橘類)及維生素E食物(胚芽、蛋、堅果等)，則有抗氧化作用及抗癌作用，保護細胞及防止自由基生成。

3.補充益生菌，養腸道好菌

如比菲德氏菌、乳酸菌，可使醣類發酵、製造乳酸、有效抑制有害菌生長，以維持腸道菌相平衡，優酪乳、乳酸飲料均含有。

4.發酵食物

發酵食物因富含有益細菌，具有整腸促進消化作用，發酵食物有醋、納豆、味噌、泡菜等。

5.寡糖

是腸道益生菌的營養來源，能增加腸道益生菌大量生長，促進腸蠕動，寡糖存在於大豆、洋蔥、牛蒡、香蕉等。

6.鈣質

鈣質會與腸道中之膽酸、脂肪酸結合，形成不可吸收的鈣鹽，降低膽酸與脂肪酸的作用，進而減少大腸壁與二級膽酸接觸的時間，降低致癌的機會，防止大腸癌發生。

最後提醒您，如果您是少纖一族，建議開始行動，「腸」保健康，飲食增加膳食纖維應採取漸進式，慢慢增加，不要一次吃太多，讓胃腸道適應，避免造成腸脹氣或腹痛。若使用市面販售的食物纖維粉，要注意搭配足夠的水分，當然採「天然的尚好」，天天五蔬果，健康跟著我。

