簡單就好
改變生活習慣預防癌症發生

文/營養科 徐欽鵬 營養師

隨著傳媒與網路社群發達，資訊比以往更加流通，且各種健康食品爭相上市、滿街健身房林立、永遠閱讀不完的健康資訊、層出不窮的養生秘訣或特殊飲食模式，偶爾再出現一兩位名人罹癌甚至不幸過世，真是把民眾嚇得吃不下飯睡不著覺，深怕自己就是下一個，馬上搜尋網路看看符不符合罹病罹癌的徵兆。

乍看之下醫療資源充足、健康訊息爆炸的時代，且現代人似乎更重視飲食與健康，大家應該都很健康才對？

但現實跟理想總有落差，衛福部國健署近期發布「106年癌症資料登記」，顯示我國在106年新發罹癌人數較105年多出5,852人，平均每4分42秒就有1人罹癌；隨著飲食西化、外食頻率增加與生活習慣變遷、人口壽命延長等因素，導致罹癌機率大幅增加。因此世界各國於公衛領域上無一不致力於癌症預防與治療。根據世界衛生組織報告，人們藉由健康的生活方式至少可預防30~50%的癌症發生，顯現日常生活管理之必要；綜觀造成各種疾病發生之危險因子，皆與肥胖、靜態活動、飲食不均衡、菸酒攝取等不良生活習慣有極高相關性，為此世界癌症研究基金會亦於2018年提出預防癌症的專家建議：

1.維持健康體重(BMI：18.5~24)：應終生維持理想體重，並避免成年時期的體重增加。

2.適度活動、避免久坐：每週維持中強度150分鐘或高強度運動至少75分鐘之運動習慣，兒童每日建議維持中強度運動至少60分鐘。

3.充分攝取各類蔬果、全穀類與筴豆類：每天從各類食物攝取30克以上之膳食纖維。

4.減少速食、高油脂、高精緻糖加工食物的攝取。

5.避免過度攝取紅肉與加工肉類：每週攝取紅肉＜500克以及加工肉類＜21克(每週不超過100克)。

6.限制含糖飲料的攝取。

7.少喝酒：飲酒已證實與多數癌症相關，若要喝，每天應注意不過量。

8.儘可能以日常飲食攝取獲得充足營養，非依賴膳食營養補充品維持健康。

9.產後母親應哺乳至少6個月。

10.如曾經罹癌者，更應遵循上述建議。

解說清晰的健康指引手冊，民眾可到國健署網站免費下載閱讀，如「每日飲食指南」、「我的餐盤」等，這是針對台灣國人飲食與營養變遷等現況作出的指引，是維持健康與預防疾病的不二法門，且適用於絕大多數的健康人群。



國健署「每日飲食指南」



「我的餐盤」將飲食指南以簡易口訣圖示宣傳健康飲食

圖片來源：衛生福利部國民健康署

而且健康管理指引是集結世界之力、各國無數專家長年追蹤與試驗所得出的可靠意見，不但具體可行且無需花費大筆金錢，還有各種製作精美清楚的圖片、單張向民眾宣傳，比閱讀書籍還淺顯易懂。

但現實上仍有不少人對平淡無奇的飲食與生活指引並不買單，大家更喜歡媒體或網紅的華麗廣告噱頭、誇張療效，好像要維持健康非得要吃原料高檔的膳食補充品，而民眾花了錢卻連吃的營養品有何益處都說不出來，令人啼笑皆非；您不擔心亂吃東西反而對身體有害嗎？

其實營養唾手可得，低糖高纖多喝水、均衡攝取所有食物，並配合適度規律的活動維持良好體態，從生活中減少高風險的習慣自然就能遠離疾病，只要您願意相信自己邁出改變的第一步。

若您正想採用特殊食品、療法等方式管控健康，請先參考上述建議，盤點自己的生活是否有需要調整的地方，如有需要亦可隨時向專業的醫師、營養師討論，以簡單、單純的飲食與生活模式預防疾病的發生。若發現身體有任何顯著異狀(如非自願性的體重改變、不明原因的疼痛等)，應儘快至醫療院所就醫，早期發現早期治療避免疾病惡化也是保護個人健康的重要原則，別讓一時的疏忽造成終生遺憾。

最後分享一段個人覺得終身受用的格言，與您共勉之。

When diet is wrong, medicine is of no use

當飲食不正確時，藥物是沒有用的

When diet is correct, medicine is of no need

當飲食正確時，藥物是不需要的

We need good food without medicine

我們需要好食物，而不是藥物