

飲食與癌症 2)

台大醫學院
公共衛生研究所

李蘭

有致癌可能的食物

我們日常所攝取的食物可分成兩大類：有致癌可能性的食物和具有保護作用的食物。一個人不但要能分辨食物所屬的類型，更應切實地執行。絕不可貪一時口腹之慾而多吃有致癌可能性的食物，也不可一味偏食而少吃具保護作用的食物。以下就將這兩大類食物分別加以說明。

有致癌可能的食物

(1)脂肪

攝取過多的脂肪類食物或過高的總熱量，與乳癌、子宮癌、前列腺癌、大腸癌、胰臟癌和卵巢癌等有關。脂肪太多可成為致癌物，從一些有關癌症發生率和脂肪類食物的消耗量的比較，可獲得支持性的證據。例如，脂肪類食物的消耗佔日本人攝取總熱量的15%，而美國却高達40%；可是日本婦女因乳癌死亡所佔的比率僅及美國婦女的1/4。同時，日本男性因前列腺癌死亡的比率也少於美國男性的1/5。如果日本人移民到美國，兩個世代後，則2種癌症的死亡率就和美國相差無幾了。另一方面，由於日本近年來脂肪類食物的消耗量增加，乳癌和直腸癌也相對地增加。



既然有上述這些證據，科學家也連帶地發現肥胖和癌症的關係。美國癌症協會所完成的一個為期12年的研究發現，婦女的體重超過其理想體重40%以上，則罹患癌症的機率將比體重正常的婦女高出55%以上。男性也有類似的情形，其比率為33%。有關這方面的研究仍在持續中，預料將有更多更深入的實證結果，可說明脂肪在人體內發展成致癌物的機轉。

(2)高蛋白

許多研究從不同的結論中，也發現了高蛋白類食物的攝取和罹患胰臟癌、乳癌、大腸癌、直腸癌、子宮癌、前列腺癌，以及腎臟癌等有關。

蛋白質和癌症的關係，比脂肪和癌症的關係更加複雜，因為動物蛋白與癌症的關係比總蛋白質量與癌症的關係來得明顯。有鑑於動物蛋白類的食物通常伴隨著相當量的脂肪，所以其間的關鍵可能仍在於“脂肪”這個因素。然不可否認的是：攝取愈多的高蛋白，罹患癌症的危險性也跟著增高。

(3)糖精/黃麴毒素 焦油

至於其他食物成分與癌症有關的，例如，糖精曾被證實可使雄性老鼠發生尿道癌；殺虫劑為動物的致癌物，因經常會在食物上殘留而危及人類；黃麴毒素存在於花生或玉米等食物中，某些動物可因攝食而導致肝癌；焦油是燒烤食物後產生的，可引發細胞基因物質變化，為一種致癌物，常常留在燒烤後的食物表面上；硝酸鹽經常被用來醃漬食物，也是致癌物。雖然這些結果多從動物實驗中獲得，尚難直接推論到人體，基於健康原則，避免攝食該類食物仍是有益的。