

〔心素食儀〕

健康防癌

從蔬食開始

文 / 常佑康 臺北慈濟醫院放射腫瘤科主治醫師



近年來癌症的發生率始終居高不下，尤其大腸癌的發生率節節高升，與紅肉（豬、牛、羊）的攝取有密切的關係。現代人外食居多，兼受飲食西化影響，很多人無肉不歡，從早餐開始到宵夜吃進各種肉品，相較於過去逢年過節才有肉可吃，紅肉的攝取量高出許多。最近有一則新聞，年方二十多歲的年輕女子，沒有大腸癌家族遺傳史，因為嗜吃牛肉，每兩天吃一次牛肉麵，在婚前健康檢查時被診斷罹患大腸癌第二期，就是一個讓人印象深刻的案例。

多蔬食少紅肉，癌症不上身

根據世界癌症研究基金會 (World Cancer Research Fund) 的研究報告，紅肉及加工肉製品（火腿、培根、臘腸）與大腸直腸癌有密切相關，明顯增加罹患大腸直腸癌的風險，因此建議每人每週的紅肉攝取量不要超過五百公克，而加工肉製品越少越好。另外，廣式鹹魚則與鼻咽癌相關，最好避免攝取。除了大腸直腸癌之外，雖然科學證據較少，紅肉可能與肺癌、食道癌、胰臟癌及子宮內膜癌有關；加工肉製品可能與肺癌、食道癌、胃癌、攝護腺癌有關；燒烤的肉類及煙燻類食物則可能與胃癌有關。一般餐廳的菜單，幾乎都是以各種肉類為主食，



身為腫瘤科醫師，常佑康自身素食維持健康，也見證癌症病人素食和歡喜心生出快樂的抗體。攝影／吳裕智

有時一份大分量的牛排或德國豬腳，可能就超過五百公克，建議大家多注意，不要因為貪口欲而禍從口入。

世界癌症研究基金會另一個關於癌症預防的重要建議，就是儘可能攝取植物性飲食，也就是每天至少四百公克的蔬菜，水果，未精製的全穀類及豆類的食物。精製的澱粉類食物（蛋糕、甜點）則應避免。蔬食中豐富的維他命、抗氧化物質及膳食纖維，可以降低罹患口腔癌、咽喉癌、食道癌、肺癌、胃癌、大腸直腸癌以及攝護腺癌的風險，因此每餐飲食中，最好至少三分之二是上述植物來源的食物。多蔬食少肉食，加上其他八個建議，構成世界癌症研究基金會對於預防癌症的十個重要建議。

癌症病人可以吃素嗎？

已經診斷為癌症的病人，如果即將或正在接受治療，營養原則就和健康人不同，而是「高熱量與高蛋白質」。高熱量食物即足夠的澱粉類食物與植物性油脂，然而所謂的「高蛋白質」，絕對不是大魚大肉，病人攝取蛋、奶以及黃豆類食物，一樣可以獲得足夠的優良蛋白質。臨床上個人曾觀察許多病人，在接受化學治療或放射治療時，繼續保

持原本的全素或蛋奶素的植物性飲食，他們的治療過程也都很順利，也沒有遇到因白血球不夠而必須延後治療或發生併發症的狀況。

許多腫瘤科醫師常常衛教接受化學治療的病人，如果要增加血液中的白血球，要吃足夠的牛肉、豬腳等肉類。然而，有研究發現，每天大笑三十分鐘，可以增加白血球；另義大利的研究者也發現，有宗教信仰的肺癌病人，接受化學治療後的白血球也比沒有宗教信仰的病人高。如果把大笑三十分鐘（歡喜心）和宗教信仰加在一起，恰好就是做志工與幫助別人。助人為快樂之本，而正信的宗教信仰幫助病人正面思考，減少負面思考與情緒，或者找到受苦的意義，相信不必依賴肉類，白血球一樣快樂增加。

植物性飲食 腫瘤指數下降

曾有研究發現，攝護腺癌病人採用植物性飲食可以降低血液中的腫瘤指數 (PSA)，幫助控制病情不致惡化。我有一些曾接受放射治療的攝護腺癌病人，在追蹤其中發現腫瘤指數有升高趨勢，因此建議病人採用植物性飲食。三至六個月後，這些病人的腫瘤指數通常可以保持穩定或者下降，但是一旦病人攝食肉食，腫瘤指數就隨之升高！這個現象非常值得進一步研究。

吃掉了大魚，那小魚就找不到媽媽了！

我通常這樣對癌症病人建議：紅肉（四隻腳動物）與大腸直腸癌有關，又有許多藥物殘留，所以不要吃；雞肉（兩隻腳動物）都有打賀爾蒙加快生長速度，會刺激癌細胞生長，所以不能吃（尤其乳癌患者）；魚生長在海洋裡，而海洋受到重金屬、農藥、輻射的污染，這些污染都累積在魚肉裡，所以就剩下吃素而已了！其實植物性飲食不僅是對健康好處多多，還能培養慈悲心與同理心。女兒五歲時，看到餐桌上有一盤紅燒魚，搖搖頭對我說：「你們把大魚吃掉了，那小魚找不到媽媽了！」如今鍋邊素（方便素）已經四年，配合運動，腰圍自然變小且體力比之前更好。許多醫學研究與素食者的經驗證明，素食可以吃得均衡又健康，輕鬆預防癌症、體重過重、糖尿病及心臟病，非常鼓勵大家一起來體驗蔬食新生活。

世界癌症研究基金會的癌症預防建議

1. 自兒童時期開始，體重維持在正常範圍內，體重略輕比過重好。
2. 每天進行至少三十分鐘以上適當強度的運動。
3. 避免喝含糖飲料，限制攝取高糖、低纖維、高脂肪的加工食物。
4. 母親至少以母乳哺育嬰兒六個月後，再添加其他流質食品和副食品。
5. 蔬食最健康，多吃各種蔬菜、水果、全麥穀類和豆類。
6. 每週食用紅肉（如豬、牛、羊肉）不得超過五百公克，食用加工的肉製品越少越好。
7. 男性每天飲酒的酒精含量不超過二十至三十克，女性不超過十至十五克。
8. 減少食用高鹽及醃漬食品。
9. 避免用營養保健食品來預防癌症，應以均衡飲食來取代保健食品。
10. 癌症患者治療後應該遵循上述建議，有助於降低癌症再發的機率。

永遠記住：不要抽菸及嚼檳榔。

