

# 談癌不色變

毛寄瀛

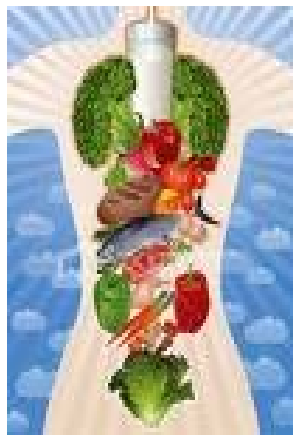
根據全世界權威性報告《食物、營養與癌症預防》所提出十大防癌建議，今天我們所要討論的是防癌第三項建議：針對「促進體重增加的食物和飲料」，我們應該「限制攝入高能量密度的食物，也要避免含糖飲料」。我們已經討論過預防癌症的第一步，應該要從避免全身上下肥胖、避免腹部肥胖，還有避免21歲之後增加體重開始做起。今天這第三項建議就是要幫助我們達到瘦身防癌的目標。

攝取高能量密度的食物和含糖飲料的趨勢全世界都在增加，很可能正驅策著全世界日益嚴重的肥胖問題。高能量密度的食物和含糖的飲料，特別是當我們經常性和大量攝取的時候，很可能會促使體重的增加。在這裡我先解釋一下，食物的能量密度，是指每100g的食物單位中所含有的卡路里熱量。一般說來，愈是經過加工製造，其中所含脂肪與糖分愈高的食物，能量密度也就愈高。

根據今天的防癌建議，我們應該盡量避免每100g中，含有超過225~275 cal的高能量密度食物，例如奶油蛋糕、冰淇淋、甜點、巧克力糖、薯條、油炸食品、起司漢堡、動物植物油等等都是我們應該要小心避免，要盡量少吃，能不吃最好，不得吃或是想解解饞的時候不要吃得太多的食物。至於同樣是高能量密度的堅果和種子nuts，因為是許多重要營養素的來源，建議每次可以吃一小把，但是不可以無限制的敞開吃。除此之外，在許多現代人的生活中扮演著相當份量角色的Fast Food“快餐”店中的食物，大多含有高能量密度，今天的防癌建議也鼓勵我們減少並且遠離吃Fast Food“快餐”的習慣。

含糖飲料包括所有添加了糖分，例如汽水、可樂、冰咖啡、熱紅茶，甚至於果汁等等的休閒飲

料。這些含糖飲料的問題在於甜甜的很好喝，天熱的時候冰涼可口，天冷的時候熱呼呼的很舒服，在許多速食量販商店中買得愈大杯愈划算，會讓我們在不知不覺之中就喝下了超額、不含營養素，而且是來自糖分的大量卡路里。更糟糕的是，這些大量的卡路里並不會增加我們的飽足感，也就是說，我們不會因為喝了一杯五百卡路里的波霸奶茶，就會覺得吃飽了而少吃一頓飯。因此，為了達到瘦身防癌的目的，今天的建議是，含糖的飲料能不喝最好，口渴的時候喝清水解渴，既健康又經濟，才是最正確的做法。如果您一時之間沒有辦法馬上放棄喝含糖飲料的習慣，那麼建議您先從稀釋飲料開始做起。沒錯！把您平時喝慣的飲料中加進一些清水，慢慢從淡一點的口味開始適應，直到您可以“愛上喝白開水”為止。



最後要強調的一點是，比較沒有經過加工的低能量密度食物，很有可能幫助我們的身體抗拒增重、過重和肥胖等問題。蔬菜水果和高纖維的食品不僅能量密度低，還有可能防禦某些癌症的發生。大致說來，不含澱粉的蔬菜、根類與塊莖類，還有水果的能量密度大約是每10~100 cal/100g，穀類麥片和豆莢類的能量密度是60~159 cal/100g，而麵包、瘦肉、雞肉和魚的能量密度大約在100~225 cal/100g。

親愛的讀者，因為我們人類的胃容量是有限的，我們每天所能吃下去的食物重量也是固定的，所以，希望我們都能盡量攝取單位重量中卡路里愈少的食物，努力抗拒高卡路里密度的食物和含糖飲料，成功的達到瘦身防癌的目標。

祝福也期許您能盡快把今天“談癌不色變”的內容落實在生活中。

轉載自美國癌症協會——加州華人分會 談癌季刊