

種類	確實防癌	很可能防癌	可能防癌
生菜	胃癌	□ 肝癌、肉瘤	食道癌、大腸癌
綠葉蔬菜	肺癌、胃癌	□ 肝癌、肉瘤	乳癌、子宮癌
十字花科蔬菜	大腸癌、直腸癌、甲狀腺癌	大腸癌、直腸癌	□ 肝癌、肉瘤
青蔥、蒜	胃癌	大腸癌	□ 肝癌、肉瘤
蘿蔔	肺癌、胃癌、膀胱癌	肺癌、胃癌、膀胱癌	肺癌
番茄	胃癌	胃癌	□ 肝癌、肉瘤
柑橘類	胃癌	胃癌	□ 肝癌、肉瘤

台灣癌症基金會提供

第一線 · 魏正宗 · 服抗氧化物膠囊 不如多吃蔬果

平常有服用抗氧化物與健康食品的民眾請注意，過度服用維他命等抗氧化物，不但沒有好處，反而對健康有害。例如：已經有研究證實，吸菸者單服用維他命A膠囊，反而會增加肺癌的罹患率18%，以及肺癌死亡率8%。過度的服用SOD等抗氧化物，結果可能造成適得其反，形成所謂的「氧化劑」(prooxidants)。

以抗氧化維他命預防癌症，目前得到的結論仍然令人失望。維他命C的功效，目前絕大部分仍然只是傳說。維他命C對感冒的預防與治療效果，仍然有爭議，到目前為止，只有在慢跑者，或鐵質性貧血的婦女身上，有證據顯示維他命C對感冒的預防與治療的確有效，有效的劑量是每天600到1000毫克。反倒是兩篇大型的研究已經證實，抽菸的人如果只是單純的服用維他命A膠囊，反而會增加肺癌的罹患率18%，以及肺癌死亡率8%。所以抽菸者不可以單獨服用維他命A，應該用富含維他命A的蔬菜和水果來達到每天的需求量。

民眾對於抗氧化物健康食品之若驚是難以理解的。事實上，最近幾年來，抗氧化物的醫學研究證據越來越多，例如，由英國劍橋大學主導的CHAOS研究，已經證實每天口服四百至八百單位的維他命E，可以使冠心病發生心臟梗塞發生減少77%。也有許多研究顯示，適當的服用維他命E，的確可以減少冠狀動脈心臟病發生的機率。不過要注意的是，維他命E併服口服抗凝劑時，會造成出血的危險。

與其過度的服用抗氧化物來消除自由基，不如積極地進行健康的生活習慣及避免環境的傷害，以預防自由基的產生。最好補充抗氧化物的方法是均衡的飲食，每天至少五份蔬菜和水果。對於某些疾病的高危險群和不能夠完全進行健康的生活及飲食習慣的現代人而言，適當的補充多種抗氧化物混合的營養補充品是值得推薦的策略。抗氧化的營養素與食物主要有維生素A、C、E、β-胡蘿蔔素、番茄紅素、鋅、鎂、銅、錳、生物類黃酮、SOD、GSH、銀杏、綠茶等。

(作者為嘉義榮民醫院家庭醫學科主任)

上選30種蔬果 防癌又保健

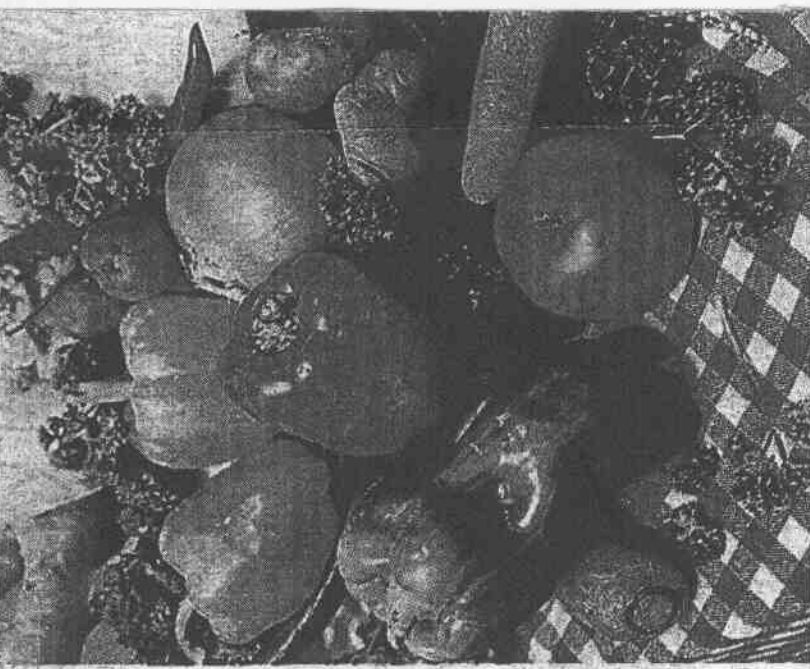
21世紀天然維他命 每天食用五種 癌症遠離我

癌症一直是國人頭號殺手，每五名死者就有一人死於癌症，許多人抱怨痛無所不在；但生活週遭，防癌物處處可見，其中，臺灣四季都有的新鮮蔬果更是首選。被喻為「二十一世紀的天然維他命」的蔬果到底如何防癌？哪些蔬果是醫界「掛保證」的防癌食物？

民衆每天應食用五種不同的新鮮蔬果，且攝取量必須足夠。成人每日應吃三碟蔬菜及二份水果，每份蔬果的份量至少半碗(一百公克)，其中至少一份是深綠色或深黃色蔬菜；若每天可攝取四百至八百公克蔬果，不僅防癌，也能同時減少心血管疾、痛風、高血壓、動脈硬化、肥胖、便秘等文明病，堪稱是最簡便、省錢的保健法。天天吃足五種蔬果並不難，但是，上班族等外食人口，無論吃便當或小吃，蔬菜份量都很少，切記點餐時可多點一份燙青菜，或選擇混合蔬菜的內類為主菜，提高蔬菜攝取量，飯後水果更不可少，最好選擇整顆新鮮水果，以免切片時，水果的維他命流失。即使是現榨果汁，因缺乏纖維質，無法取代水果，且糖份偏高，衛署也不建議民衆多吃。

實，每天蔬菜攝取量從一百五十公克增加到四百公克，可降低五成罹患肺癌的風險；美國自一九九一年推出「5a Day, Cancer Away」飲食防癌運動，五年後即發現癌症發生率及死亡率均明顯下降；美國防癌學會列舉三十種防癌蔬果，包括：蘋果、高麗菜、西洋梨、南瓜、香蕉、綠豆、花椰菜、甘藍、青椒、哈密瓜、胡蘿蔔、芹菜、葡萄柚、奇異果、洋蔥、柳橙、木瓜、馬鈴薯、乾

這些抗癌蔬果可分為十字花科蔬菜、深綠色及橘紅色蔬菜等，其中十字花科蔬菜(青花菜、花椰菜、包心菜、甘藍)含吲哚類成分，具抗氧化功能；橘紅色蔬果則含類胡蘿蔔素，具有保護皮膚、黏膜完整、增強免疫力等功能。綠色蔬菜富含的維他命C等，經證實也可預防肺癌、胃癌等。依衛生署每日飲食指南建



↑臺灣四季都有不同的蔬果，產量豐富，國人蔬果攝取量卻明顯不足。本報系資料照片