

# 飲食攝取與肝癌之相關性

## 飲食習慣可以減少肝癌的發生

文/營養科 羅詩晴 營養師

肝病為國人常見健康問題，護肝可謂全民運動。因此，許多宣稱有保肝療效之藥物及健康食品充斥市面，足見民眾需求。

肝癌飲食原則如下：

- 1.維持理想體重，攝取應達到營養需求量。
- 2.清淡少鹽，避免醃漬、燻烤及加工食物。
- 3.適當選用黃豆蛋白，以植物性來源蛋白質取代部份肉、魚類攝取。
- 4.禁止飲酒及吸菸，避免來源不明的保健食品及中草藥。
- 5.注意易發霉之食物攝取（可能產生黃麴毒素），如玉米、花生等。
- 6.食慾不佳時，應少量多餐，選擇營養密度高之食物，如蔬菜類的有菠菜、。
- 7.高纖飲食可避免便秘，足量蔬果以增加抗氧化物質補充。

最近一篇刊登在The American Journal of Clinical Nutrition期刊的研究結果表示，根據歐洲癌症營養前瞻性調查（Europe Prospective Investigation into Cancer, EPIC），每天飲用四杯（600mL）咖啡相較於每日僅飲用兩杯（300mL）者可顯著降低罹患肝癌之風險；主要作用於降低發炎指標而減少肝臟損傷。此外，亦有多篇文獻指出多種飲食相關因子可減低肝癌的危險性，例如飲食中富含魚類、白肉、 $\omega$ -3脂肪酸等。而多攝取蔬菜也對防止肝癌發生有益，研究證實每天增加100g的蔬菜攝取可降低8%罹患肝癌的相對風險；但應注意若是增加水果攝取並未有此好處。因此，地中海飲食型態對於預防肝癌發生也具有相當程度的效果，建議民眾在選擇保肝護肝的方法時可參考。

參考資料：

- 1.Krasimira A. et al., The association of coffee intake with liver cancer risk is mediated by biomarkers of inflammation and hepatocellular injury: data from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. Am J Clin Nutr 2015;102:1498 - 508.
- 2.Yang Y. et al., Increased intake of vegetables, but not fruit, reduces risk for hepatocellular carcinoma: a meta-analysis. Gastroenterology. 2014 Nov;147(5):1031-42.
- 3.Inoue M. et al., Influence of coffee drinking on subsequent risk of hepatocellular carcinoma: a prospective study in Japan. J Natl Cancer Inst. 2005 Feb 16;97(4):293-300.