

# 營養師教您如何「腸」保健康每一天

文/營養科 林杏純 主任/營養師

由於飲食西化且外食族與日俱增，根據衛福部統計處公布的109年十大死因，大腸癌已佔癌症死亡率的第3位，且台灣的發生率與死亡人數皆呈現快速成長的趨勢。但它被認為是最可預防的癌症之一，究竟該如何預防呢？

以世界癌症研究基金會（WCRF）的報告指出，攝取過多的紅肉和加工食品是導致大腸癌的原因之一，且肉類經高溫燒烤產生的致癌物質異環胺（Heterocyclic amines，簡稱HCA或HCAs），和油脂滴在炭火上所形成的多環芳香烴類化合物（Polycyclic Aromatic Hydrocarbons，簡稱PAH或PAHs），攝入後皆會提高罹癌風險；而攝取過多精緻糖、低纖維及高脂肪食物，也會增加肥胖及罹癌的風險。

由此可知，飲食與大腸癌有著密不可分之關聯性，若能謹守二多二少的飲食原則，即多吃膳食纖維及益生菌，少吃加工肉製品及高溫高油食物，並維持理想體重皆有助於大腸癌之預防。

為何需要多吃膳食纖維及益生菌呢？因為人體的免疫系統中有70%在腸道，故需要維持腸道內的菌種平衡才能提升免疫力。但改善腸道菌叢，光補充益生菌是不夠的，還要攝取足夠的「益生質(Prebiotics)」以促進益生菌生長，而膳食纖維就是益生質的食物來源；此外，膳食纖維被腸內菌發酵時所產生的「短鏈脂肪酸」（如乙

酸、丙酸、丁酸），也可供應腸道細胞的營養並維護腸道健康。

而且膳食纖維還可促進腸胃道蠕動，縮短糞便在腸胃道停留的時間與接觸面積，進而達到預防大腸直腸癌的效果。至於膳食纖維豐富的食物，除蔬果類外，未精緻的全穀類與豆類也很豐富；而優酪乳與優格所含的好菌以及發酵食物（如味噌、納豆、紅麴、醋等），也有助於改善腸道菌叢，以降低體內發炎反應並預防大腸癌的發生。

至於加工肉製品及高溫高油的食物則是大腸癌推手，根據國際癌症研究機構(IARC)指出，每天攝取50克的加工肉品會增加18%罹患大腸癌的風險，而每天攝取100克的紅肉則會增加17%罹患大腸癌的風險。由於加工肉製品中的亞硝酸鹽，會與蛋白質作用後形成致癌物，故須少吃香腸、熱狗、培根等加工肉品；至於食物經過燒烤(高溫)或油炸(高油)過程所產生的異環胺與多環芳香烴類化合物，易生致癌物質讓大腸產生瘻肉。此外，紅肉中所富含的飽和脂肪酸，也會使肝臟分泌較多的膽酸，以致於被腸內菌代謝成「次級膽酸」造成腸黏膜病變。因此，除了不宜攝取過多的紅肉外，其烹調方式也須避免高溫油炸或燒烤方式處理。

總之，大腸癌與良好的飲食習慣有關，選擇「新鮮當季」、「原型原味」以及「低脂高纖」的食物，有助於遠離大腸癌且「腸」保健康每一天。