

預防癌症小撇步 (編號 PC-011)

臺大泌尿部主任 蒲永孝教授
2018 年 04 月更新

在我們生活的環境中，充滿了各式各樣的致癌物質，也存在許多天然的抑癌或防癌物質。例如：維生素 A 酸，對於某些上皮癌症似乎有預防的效果，纖維素對於預防大腸直腸癌有作用等。最近 20 年來，科學家們除了在治療癌症上繼續努力以外，更開始轉向研究那些天然物或藥物可預防癌症的發生。

常見的致癌物質，包括：香煙、含有各式致癌物的空氣或水質汙染、醃漬的食物、烤過的焦黑食物（包括：燒烤過度，邊緣焦黑的肉類或麵包等）、反覆多次烹調的食物或榨油等，有致癌性的食品添加物等等。我們除了消極地避免接觸致癌物質之外，科學家們更積極地開發一些天然物或植物萃取藥物，希望能讓健康大眾平時服用，以預防癌症的發生。

這些癌症化學預防劑(cancer chemopreventive agents)的類別大約可分為：維生素 A 酸的衍生物，抗氧化劑，癌化作用酵素之抑制劑，非類固醇性的抗炎劑（某些止痛劑）等，當這些癌症化學預防劑吃進人體時，它可幫助排除掉被吸收的致癌物質，或其代謝產物，使人體免於致癌物質之侵蝕。其實許多自然界的食物，例如：番茄，黃綠色蔬菜（如甘藍菜，花椰菜，包心菜，等），綠茶，各種富含維生素的水果，豆類製品，甚至咖哩，都有研究顯示有不等程度的防癌作用。在遠離致癌物質方面，應該禁煙，少接觸高脂，低纖，醃漬食物，炸烤食物，化學物質（如染髮、農藥、職業暴露），多喝水，養成正常排便習慣，不要聽信不實的健康食品或保健藥品廣告，都是防癌保健之道。

----- 更多訊息 -----
More Information

