

【健康小站】

小心吃， 別讓乳癌找上你！

營養組營養師/徐嘉徽



由衛生署統計資料得知乳癌高居國內婦女死因第二位。一些乳癌與飲食相關性的資料指出，高脂飲食會促進乳癌的發生。對於59-88歲的女性，持續九年的低油高量蔬果的飲食生活，發現乳癌罹患率較低。食物攝取頻率的調查報告統計發現：乳癌患者的飲食攝取較多的牛肉、肉類、奶油或乳酪及香腸。

台灣每天有七名婦女發現乳癌，每天有三名死於乳癌，且台灣婦女罹患乳癌的年齡平均比國外低十歲，並有發現較晚的趨勢。因此乳癌患者，要如何吃的正確？吃的無負擔？確實需要花些心思。

到底油脂量該多少

脂肪會增加腸道中動情素的再吸收。因此脂肪攝取愈多，罹患乳癌機會愈大。而蔬菜、水果和全穀類的食物中的纖維素可使油脂隨著膽汁排到腸中時，增加其排出體外的量，有利於降低血液中動情激素的濃度，減少乳癌的發生機率。

另有調查顯示，脂肪攝取過多而肥胖的女性，比苗條女性得到乳癌的機率高出三倍。現代人追求苗條的身材，不敢吃太多澱粉類的食物，導致碳水化合物攝取量不足，使得油脂及蛋白質攝取量無形中提了高許多，也是乳癌的高危險群。

美國防癌中心建議，每日攝取熱量中，15%左右應來自蛋白質、20~25%來自脂肪、60%來自碳水化合物、每日飲食中膽固醇含量應低於200毫克、纖維質含量應在30~50公克之間。

如何降低油脂的攝取

烹調用油可選擇單元不飽和脂肪酸高者（如：橄欖油、菜籽油、花生油），並和多元不飽和脂肪酸含量高的油脂（如：大豆油、葵花油、玉米油等植物油）變換交替使用；盡量不要用飽和脂肪酸含量高的油脂（如：豬油、牛油、奶油、肥肉等）。多進食深海魚和黃豆製食品(豆腐、豆干、豆漿)脂肪含量較低，也有報告提到進食大量動物性脂肪，會使小腸再吸收回雌激素，增加乳癌的發生率。

降低飲食中油脂的含量，選擇油脂含量較少的瘦肉之外，及一些肉眼看不見的油脂，依序選用：去皮雞肉、魚肉、牛肉、羊肉、豬肉。

減少油炸、沾粉煎炸、油煎、油爆、油酥、焗之等的烹調方式。尤其是一些植物油經高溫油炸後，除易使熱量過高外，易產生過氧化物而產生致癌之危險。如用煎、炒方式製作時，選用少量的植物油為宜。

烹調時應多採用以清煮、涼拌、糖醋、燉、燒為主，不必加油的烹調方法，多利用天然食物的風味來調味（如：八角、蔥、蒜），以補充低油烹調的缺點及促進食慾。

肉類紅燒、燉湯時，應於冷藏後將上層油脂去除，再加熱食用。烤肉或烤雞的汁及紅燒肉的濃湯，均含高量脂肪應禁用。

食物中的脂肪陷阱

許多食物含大量脂肪，往往難以察覺，例如全脂牛奶、乳酪、花生、夏威夷豆、瓜子、酪梨等，油脂的含量比其他天然食物來的多，不可不防。甜點、糕餅類油脂含量也很高，餐桌上的調味料（如：麻油、沙拉醬），應小心食用。



認識標籤上油脂的指示

脂肪的標示並非是使用脂肪的字眼，植物油—花生油、可可油、香油、沙拉油；動物油—無水奶油、奶油、乳脂肪、精製豬油、豬油等；混合油—酥油、烤酥油、白油等；其他油脂—油酸、DHA、EPA。先看清楚成分說明：在製造過程有沒有加油脂，你可比較各不同廠牌，或不同標示，含量多或少，從其中做選擇。認識食品及營養標示，更能了解所購買的食品成分，並建立購買食品應注意的概念，並利用標示來選擇對健康有利的食品。

結語

無論是預防或術後，其共同飲食原則均為高纖維、低脂、回歸天然之飲食、儘量減少加工製品。您瞧！飲食對乳房健康的影響可不小。不想加入少奶奶的行列，就別輕忽飲食的重要性喔！🍀