



聰明飲食 守護消化道健康



文／童麗霞 花蓮慈濟醫院營養科副主任

消化道是人體吸收營養的關鍵系統，隨著生活節奏加快，食道癌、胃癌和大腸直腸癌這三種消化道癌症，成為愈來愈多人的健康隱憂。然而，這些癌症的發生與我們的日常飲食和生活習慣息息相關。透過聰明的飲食選擇，就能為自己的健康建立一道堅固的防線。讓我們一起了解如何調整飲食，有效預防這些消化道癌症。

一、食道癌的隱形殺手：從口開始的傷害

食道癌在臺灣相對常見，主要風險因子非常明確，幾乎都與「從口進入」的習慣有關：

1.三個壞習慣，風險加倍！

根據國民健康署與研究資料顯示，吸菸、飲酒和嚼檳榔這「三害」是導致食道癌的主因：

吸菸：患癌風險增加約三點八倍。

飲酒：風險增加約二點二九倍。

嚼檳榔：風險增加約二點六二倍。

2.小心食物的「熱」情

除了這三項，「過熱的飲食」也是隱形殺手。世界衛生組織提醒，長期飲用攝氏六十五度以上的熱飲或熱湯，對食道等同於「2A致癌物」，會因持續燙傷食道黏膜，可能導致細胞病變。

3.食道防護行動：

堅決說不：遠離香菸、酒精和檳榔。

耐心等待：喝熱飲或熱湯時，務必放涼一點，別讓食道細胞在高溫中受傷。

二、胃癌的隱藏地雷：高鹽與大肚腩

胃癌是全球常見的癌症之一，與我們的日常飲食習慣關係最為密切。飲酒、肥胖和幽門螺旋桿菌則是影響胃癌的主要原因。

1.高鹽分食物，刺激胃壁：

鹽醃、煙燻食物：常吃大量的鹽漬魚類、醃菜或高鹽分加工食品，容易持續刺激胃部，引發慢性發炎，最終可能提高胃癌風險。

過量飲酒：如果每天喝太多酒（酒精攝取量超過四十二公克，約三瓶市售罐裝啤酒），也會增加胃癌的機會。



花蓮慈濟醫院營養科副主任童麗霞教導民眾如何預防消化道癌症。攝影／黃銘村



2. 肥胖，特別是腹部脂肪

體重超標：肥胖（ $BMI >$ 三十）是胃癌的風險因素之一，特別是胃與食道交界處的癌症。研究顯示，肥胖者患此類癌症的風險是正常體重者的一點八二倍。

3. 胃部防護行動：

清淡飲食：盡量選擇新鮮、低鹽的食物，少吃醃製品和重口味加工食品。

管理體重：透過規律運動和均衡飲食，控制好你的體重和腰圍。

「全植物飲食」是預防醫學新趨勢，多吃原型食物，攝取多樣化植物性蛋白及種籽和堅果為主的健康脂肪，少吃加工食品，腸保健康。攝影／劉明總



三、大腸直腸癌：腸道的保衛戰

大腸直腸癌的風險與「吃進什麼」直接相關。腸道健康，決定於你餵養它什麼樣的食物。

1.腸道的保護神：纖維與鈣質

蔬果與全穀類：多吃水果、蔬菜、全穀類（如糙米、燕麥），這些食物富含的膳食纖維就像腸道的清道夫，能快速帶走廢物和潛在的致癌物，減少它們停留在腸道的時間。

適量鈣質：攝取足夠的鈣（如牛奶、優格、深綠色蔬菜），也有助於保護腸道細胞。

2.腸道的小偷：紅肉與加工肉

過量攝取紅肉（如牛、羊、豬肉）和加工肉類（如香腸、火腿、培根），會增加患癌風險。國際癌症研究機構 (IARC) 研究證實，食用較多加工肉品和紅肉，和大腸癌的風險增加是有關的。加工肉品是指以煙燻、鹽漬或加入防腐劑或化學物質處理過的肉製品，如培根、香腸、火腿等皆是，因為在加工過程中加入了化學物質、防腐劑或為肉品添色的成分（如硝酸鹽或亞硝酸鹽），恐導致產生致癌物質。

3.腸道防護行動：

多元化攝取植物飲食：把蔬菜、水果和全穀類當作你的飲食主角。

限制肉類：減少紅肉和加工肉類的份量，以魚肉、雞肉，最好是植物性蛋白（如毛豆、豆腐、豆包等黃豆類及其製品）來替代。

全植物飲食 為健康打下堅實基礎

想一勞永逸地為消化道建立最強防線嗎？可以嘗試全植物飲食（Whole Food Plant-Based diet）攻略。多吃原型食物，也就是那些未經高度加工的植物性食材。這種飲食法可以攝取到大量的纖維和抗氧化劑，同時避開不健康的飽和脂肪和加工添加物。同時以多樣化食材、豆類為主的植物性蛋白、以及種

籽和堅果為主的健康脂肪取代動物性脂肪，以循序漸進多素多蔬食的方式探索新食材，減少過度加工食品，達到「腸保健康」的長治久安之道。

消化道癌症的風險，其實掌握在自己的手中。從今天開始，只要做出一些簡單的改變——保持健康體重、減少高風險食物，並將天然、多樣化的植物性食物納入菜單，就能有效降低食道癌、胃癌及大腸直腸癌的風險，為自己的健康打下最堅實的基礎。人