

防「癌」-地中海式餐桌

臺中榮民總醫院 林柔懷 營養師

聞癌色變，癌症號稱健康頭號殺手，長年位居十大死因首位。每日身體不斷產生新的細胞，新細胞取代舊細胞，當身體細胞不正常的分裂就會形成腫瘤，癌症發生的原因很多，醫學研究已證實約有 5-10% 的癌症來自遺傳，其餘的癌症成因則是與生活環境、不當飲食習慣及過度壓力有著密切關係，因此日常生活中建立良好習慣，並從飲食及運動著手調整，以遠離癌症對我們的威脅。

由美國癌症協會的研究指出，地中海飲食有助於緩和全身性的慢性發炎及氧化壓力。該研究針對 646 名 30~74 歲男女的飲食狀況進行問卷調查，同時進行血液檢查，比較飲食習慣不同族群間的體內發炎、氧化壓力程度，結果發現：飲食習慣最接近地中海飲食的族群，比起最接近地中海飲食的族群，體內有一定程度發炎的風險降低 29%，一定程度氧化壓力的風險降低 61%。

另一項研究針對 26,000 名希臘的男女，做了長達八年的飲食追蹤。研究結果發現：遵行「地中海式飲食」的人，罹癌的機率較其他人明顯減少許多。而每天只要在餐飲中選擇兩種「地中海飲食」的營養原素，便可減少 12% 的癌症機率，若是增加至六種營養原素，罹癌的機率更減少了 22%。

地中海飲食購物籃	
食物類別	食材清單
全穀雜糧類	全穀類優先 (如:燕麥、蕎麥、大麥、糙米和黑麥等)
魚貝類	中小型魚類優先
禽肉及雞蛋	不限制種類
豆類	各種豆製品 (如:豆腐/豆干/豆漿等)
紅肉	選擇油脂較少
乳品類	發酵食物優先 (如:優酪乳/優格/起司等)
蔬菜類	顏色多樣化
水果類	顏色多樣化
油脂	不飽和脂肪酸含量較高 (如:橄欖油、大豆油、葵花籽油、芥花籽油等)
堅果種子	不限制種類, 選擇低鹽或無鹽
辛香料	不限制種類
酒類	紅酒

地中海飲食的特點在於攝取大量的植物性食物及充滿多酚的飲食方式，每日攝取全穀類、蔬菜、水果、橄欖油、堅果和豆類，每周攝取至少 2 次的魚類和海鮮，適度的補充禽類、雞蛋及乳製品，並避免過多的紅肉和加工製品，搭配著足夠的開水、適度飲酒及規律運動。已有眾多研究顯示地中海飲食遵從性越高者，可降低癌症發生包括乳癌、胃癌、大腸直腸癌、口腔癌、咽喉癌、

甲狀腺癌，只要遵循「高纖、高鈣、抗氧化」的地中海健康飲食模式，即能減少罹癌的風險。

參資料來源:

- 1.Kristine A Whalen, Marjorie L McCullough, W Dana Flanders, Terryl J Hartman, Suzanne Judd, Roberd M Bostick. (2016).
Paleolithic and Mediterranean Diet Pattern Scores Are Inversely Associated with Biomarkers of Inflammation and Oxidative Balance in Adults.
The Journal of Nutrition, Volume 146, Issue 6, J, p1217–1226
- 2.Schwingshackl, L., Schwedhelm, C., Galbete, C., & Hoffmann, G. (2017).
Adherence to Mediterranean Diet and Risk of Cancer: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*, 9(10), 1063.
- 3.Francesco Sofi, Francesca Cesari, Rosanna Abbate, Gian Franco Gensini, Alessandro Casini, Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. *BMJ*: Vol. 337, No. 7671 (Sep. 20, 2008), p673-675.