

# 4

## 素食是防治癌症利器

台北長庚醫院核子醫學科主任／長庚大學醫學院醫學系兼任講師／詹勝傑

### 素食有預防癌症的作用

世界癌症基金會及美國癌症研究所指出，植物性為主的飲食方式，有預防癌症的作用，並建議大量減少肉類的攝取<sup>1</sup>。有營養學界愛因斯坦美譽的柯林·坎貝爾博士(T. Colin Campbell)告訴我們，只有改採不含蛋奶的全素飲食，才能真正避免癌症的發生<sup>2</sup>。

### 葷食比素食多88%大腸直腸癌發生率

針對美國加州三萬多名基督復臨安息日會教徒，所作的研究指出：葷食者的大腸直腸癌發生率，比素食者多了88%<sup>3</sup>。另一篇14萬多人的研究報告顯示：紅肉及加工肉品攝取最高的那兩組(大約每日一塊漢堡肉大小的量)，其大腸癌發生的機率和肉類攝取最低組相比，分別多出了30-40%及50%<sup>4</sup>。

### 乳製品及肉類是攝護腺癌的致癌因子

大型的六十多國跨國研究，及其他前瞻性研究指出：乳製品和紅肉的攝取及脂肪的食用量，都和攝護腺癌的發生有正向關連<sup>5-8</sup>。著名的〈科學〉(Science)期刊指出：「乳製品中含有高量的類胰島素生長因子，正是攝護腺癌的致癌因子」<sup>9</sup>。

### 常吃肉食的女性乳癌發生率上升8.5倍

流行病學研究顯示，脂肪攝取量(特別是動物脂肪)較高的國家，其乳癌發生率都較高<sup>10-11</sup>。以日本為例，富有人家中常吃肉的女性，其乳癌發生率是少吃肉女性的8.5倍<sup>12</sup>。哈佛大學所主導的前瞻性研究也顯示：婦女動物脂肪攝取量最高的組別，其乳癌發生率比攝取量最低的組別多了三分之一<sup>13</sup>。

### 攝取15%的動物蛋白就會啟動癌症

康乃爾大學營養系榮譽教授坎貝爾博士的實驗發現：我們平日只要有15-16%的動物性蛋白攝取量，就能啟動肝癌<sup>2</sup>。

1. In. Washington, DC: American institute for cancer research; 2007.

2. 救命飲食：柿子文化; 2007.

3. Am J Clin Nutr 1999;70:532S-8S.

4. JAMA 2005;293:172-82.

5. Int J Cancer 1975;15:617-31.

6. J Natl Cancer Inst 1993;85:1571-9.

7. J Natl Cancer Inst 1998;90:1637-47.

8. Cancer Causes Control 2001;12:557-67.

9. Science 1998;279:563-6.

10. Nutr Cancer 1984;6:254-9.

## 高量肉食者胰臟癌大增41%

美國國家衛生院五十萬人飲食研究中指出：高量肉食攝取(每天93.3克)的人，胰臟癌發生率比低量的人高出41%<sup>14</sup>。

## 結論：素食可大大降低癌症的發生

1.大型的世界性癌症與飲食研究都強烈指出：減少動物性食品，或改採素食，可以大大的降低癌症發生率。

2.少量的動物性蛋白攝取也會致癌：

- 一天吃一片炸排骨大小的肉類，10年癌症死亡率增加20%。
- 一天吃一塊漢堡肉大小的肉類，直腸癌發生率增加30-40%。
- 每天93.3克的高量肉類攝取，胰臟癌發生率就增加41%。
- 每日動物性蛋白攝取量超過總熱量15%，就能啟動癌症。



11. Cancer 1986;58:2363-71.

12. Prev Med 1978;7:173-95.

13. J Natl Cancer Inst 2003;95:1079-85.

14. Cancer Epidemiol Biomarkers Prev 1997;6:573-81.