



撰文：曾莉嘉、陳旭英 | 攝影：張文智 | 設計：章可儀

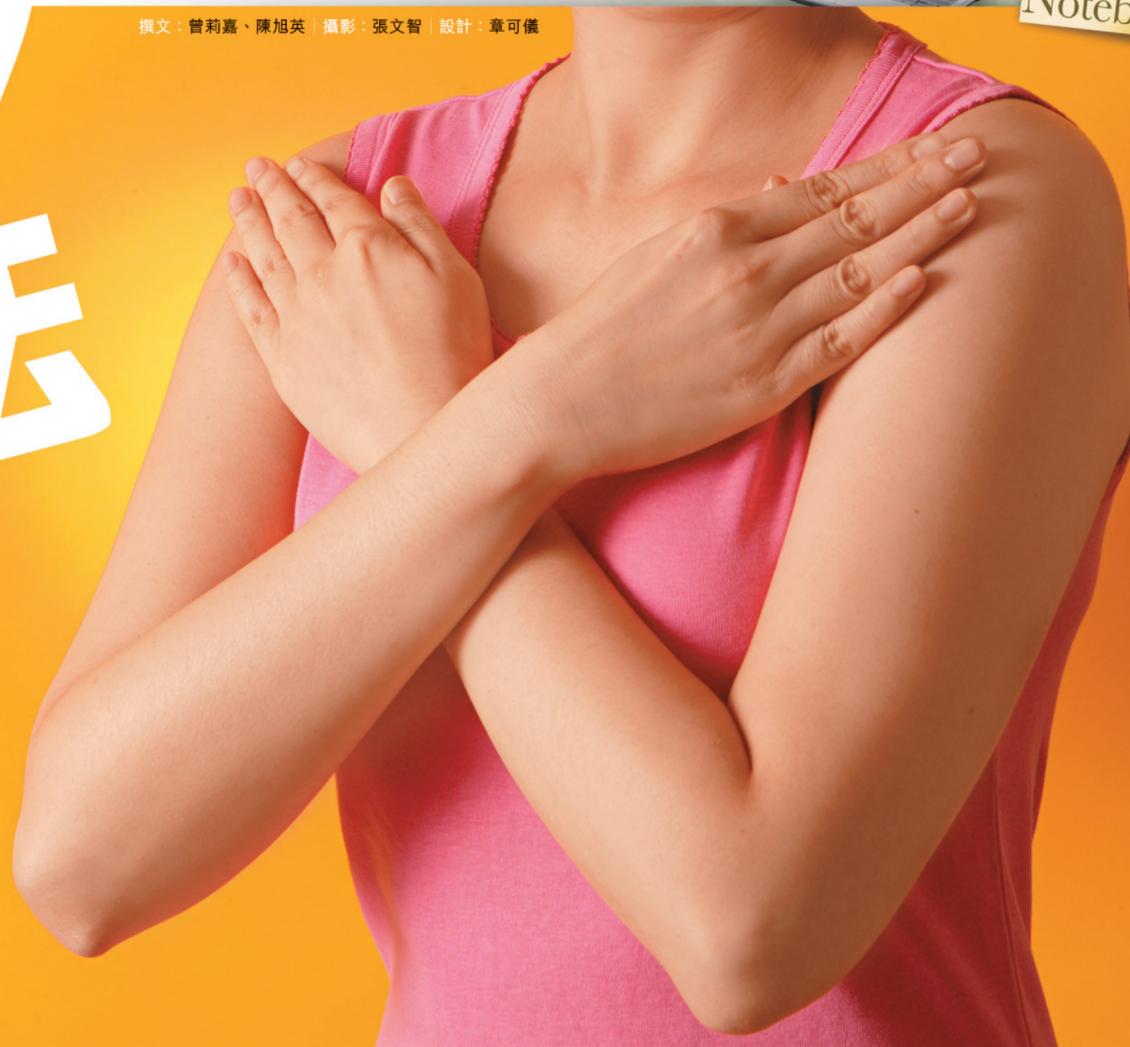
# 護胸防癌



陳勁芝，養和醫院體格檢查及糖尿病中心營養師、前香港營養學會會長，著作《秀身攻防》及《營養瘦身自由行》。

# 大護法

過往有不少研究顯示，患乳癌與飲食有關。養和體格健康檢查部營養師陳勁芝解釋，根據一九九七年世界癌症基金會指出，生長速度過於急速及體形較大的女士，患癌機會較高。避免成長過速，預防乳癌，可以從飲食、酒精及相關食物入手。



## 6 多蔬果

○一年一項 540 名女性（半數為乳癌患者）吸收胡蘿蔔素（carotenoids）研究，包括α胡蘿蔔素、β胡蘿蔔素、葉黃素（Lutein）、β玉米黃素（β-Cryptoxanthin）、茄紅素及玉米黃素（Zeaxanthin），明顯看出與乳癌風險的緊密關係。研究發現，吸收頭四類胡蘿蔔素最少的女性，患上乳癌風險會提高 1.6-2.2 倍，六種營養都吸收少的，風險更高達 2.5 倍。



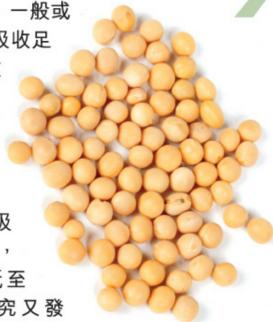
陳勁芝續指○五年上海有一研究發現，每日吃 3.8 份蔬菜，比吃少過 2.3 份蔬菜的女性，患乳癌風險少一半。○七年另一針對中國女性的研究亦發現進食較多茄紅素、β胡蘿蔔素及β玉米黃素的女性，乳癌風險亦較低。

總結來說，少吃高脂肉食，多吃植物性食物，是護胸防癌重點。

## 5 補葉酸

研究已證實，一般或飲酒女性，每日吸收足夠葉酸，是有效減乳癌風險。

一項有關中國女性研究發現，飲食中葉酸（Folate）吸收量較多的女性，患上乳癌風險低至 0.55。另一研究又發現，每天飲用多於一份酒精，加上飲食中葉酸吸收較少的女性，患上乳癌風險大大提高。不過陳勁芝指出，葉酸很容易溶於水並流失，及被高溫破壞，加上不會儲存於體內，最好每日在飲食中大量吸收，例如多吃乾豆。



## 4 少酒精

不論飲用酒精是何種類，都會提高乳癌風險達 30%，每日飲超過一份酒精及更年期後女士的情況最為明顯。

陳勁芝說，酒精不但會直接增加與乳癌有很大關係的雌激素，亦是高卡路里飲品，會間接增加脂肪量，同樣使雌激素上升，乳癌風險當然上升。所以各位好杯中物的女士們，每日最好不要飲多過一份酒精，即 45 毫升的烈酒、150 毫升的白酒或紅酒、一罐啤酒。



## 3 降油脂

陳勁芝說，最近美國哈佛大學在上海進行了一個乳癌飲食研究，把三千名被訪的中國女性，分為以豆品、椰菜花及綠葉菜為主食的「菜豆飲食」組，及以肉類、海鮮、糖果及甜品為主食的「肉糖飲食」組，然後剔除生活習慣的差異作研究。發現吃肉最多的四分之一人比最少的四分之一人，其乳癌風險高三成。當中更年期的女性吃肉最多的四分之一人比最少的四分之一人，風險更高達九成。



由此可見，多肉少菜的西化飲食會令乳癌風險上升，當中推斷與飽和脂肪及總脂肪量有關。故要預防乳癌，就要減少吸收食物中的飽和脂肪、反式脂肪及總脂肪量。

## 2 控體脂

陳勁芝強調，控體重只是初步，最關鍵其實是體內脂肪對乳癌風險的影響，三十歲以上女性，脂肪百分比應該低於二十七，二十四歲以下的則要低於二十四。

要控制體內脂肪，當然要從飲食着手，避免高脂及高卡路里食物，因為一般體重上升會有六至八成是脂肪。另外亦要有恒常運動，帶氧運動可減脂肪量，重力訓練可增加肌肉，兩者都有助減脂肪百分比。



## 1 減體重

陳勁芝強調，體重突然上升，乳癌機會大增，特別是更年期後突然增磅的女士，所以保持適當體重，就是最重要的第一護胸法。

為甚麼過重就會增加乳癌風險？陳勁芝解釋，肥胖者脂肪過多，脂肪又會引致提高乳癌風險的雌激素上升，肥胖女性，特別乳房較大的，或體形較大的都要小心，趕緊「減肥」。

