

medical / June 16, 2009 10:40AM

[10種不會得癌的生活方式](#)

【篇名】10種不會得癌的生活方式

【作者】文 / 張曉卉

【出處】康健 2008/06/02

【連結】

【摘要】

綜合最新報告與台灣本土狀況，《康健》整理出10種人容易被癌找上，以及10種預防癌症的生活方式。

10種人容易被癌找上

肥胖、靜態生活少活動、飲食油膩、愛吃肉卻少吃蔬果、抽菸、吃檳榔、大量飲酒、重口味愛吃鹹、愛吃醃漬物、壓力大或容易焦慮憂煩的人。

10種預防癌症的生活方式

1. 盯住你的BMI
2. 每天流汗30分鐘
3. 喝綠茶或咖啡
4. 新鮮蔬果579：建議6歲前兒童，每天應攝取5份新鮮蔬果；超過6歲學童、少女及女性成人，天天要吃7份蔬果；而青少年及男性成人，則應每天攝食9份蔬果。蔬菜類1份約為生重100公克，水果類約為150公克。每日的蔬菜攝取量，應該比水果多1份。
5. 跳開脂肪誘惑
6. 多吃雞、魚，少量吃豬、牛、羊
7. 戒菸、戒酒、戒檳榔
8. 少鹽、不喝含糖飲料
9. 餵母乳
10. 保持輕鬆的情緒減少壓力

超級抗癌食物：地瓜

台灣癌症基金會引述日本國立癌症預防研究所報告指出，地瓜（蕃薯、甘薯）的抗癌及營養成分優於其他各類蔬果，且不論生熟均最具抑癌效果。

地瓜所含的防癌及保健成分包括有較高的膳食纖維、蛋白質、鈣質、維生素A、B群、B2、C及較低的熱量；大量黏液蛋白，可增強組織抵抗力，降低膽固醇，維持血管暢通；含類雌激素（phytoestrogen）、脫氫表雄酮（DHEA），可降低荷爾蒙相關癌症的發生。

18種具有抑癌效果的蔬菜水果排名為：

1. 熟甘藷
2. 生甘藷
3. 蘆筍
4. 綠花椰菜
5. 捲心菜
6. 白花椰菜
7. 芹菜
8. 茄子皮
9. 甜椒
10. 胡蘿蔔
11. 金針菜
12. 薺菜

- 13.雪裡紅
 - 14.番茄
 - 15.大蔥
 - 16.大蒜
 - 17.黃瓜
 - 18.白菜
-