

# 癌症 是可以預防的



Q&A 手冊



## (4)脂肪攝取過量

平日飲食應該控制總脂肪量的攝取，油脂攝取量應該減少至總熱量的30%，並且飽和脂肪不超過10%，建議多食用植物油，避免重覆使用回鍋油。攝取過多的紅肉與動物性脂肪，罹患攝護腺癌的風險將提高1.6倍。

## (5)避免食物中致癌因子

少吃煙燻、醃漬、炸、烤、含硝酸鹽的肉類，並避免食用人工甘味料、不要吃發霉的食物，要多吃沒有過度加工的五穀類，增加纖維及維他命之攝取。



## Q6 怎麼預防癌症的發生？

### A (1)良好的飲食習慣

每日食用至少五份蔬菜、水果與豐富膳食纖維的食物，纖維應 達20~30克，脂肪攝取每日少於65克，均衡攝取六大類食物，不偏食也不暴飲暴食，保持理想體重、避免體重過重也是個好方法。



### (2)良好的生活習慣

首先應戒除不好的行為嗜好，例如：嚼食檳榔、抽菸與過量飲酒。運動可以預防許多癌症的發生，例如：減少30%~40%大腸癌的發生機會、降低乳癌發生，每日建議30~60分鐘的中度至重度運動，並且持之以恆。



版權所有：台灣癌症資訊全人關懷協會

贊助捐印：財團法人台灣癌症全人關懷基金會



台灣癌症資訊  
全人關懷協會



財團法人台灣癌症  
全人關懷基金會

如欲查詢更多癌症相關資訊請至[www.tci-mandarin.com](http://www.tci-mandarin.com)查詢

2023-07-1-V1-20000

Q&A



# 檳榔與我



## 檳榔會**致**癌

國際癌症研究中心(IARC)研究證實,「檳榔子」是第一類致癌物,即使不加添加物(如:紅灰、白灰、荖花荖葉等),也會致癌!

Q1 為什麼有些人要吃檳榔?

A 嚼檳榔會提神、解勞、發熱、發汗、祛寒、促進唾液分泌等興奮作用,也會刺激腎上腺分泌增加。

Q2 嚼食檳榔後口腔黏膜內會有什麼變化?

A 1. 牙齒與黏膜被磨損、染色變得敏感,還會導致蛀牙、牙周病及白斑的形成。



2. 口腔黏膜會失去彈性與完整性,使黏膜變薄、變硬、張口困難及吃東西不方便。

3. 當口腔黏膜變得脆弱沒有保護能力與抵抗力時,容易形成潰爛,並且會痛得無法進食。