

## 生物工程食品 (bioengineered foods)

問題：什麼是生物工程食品？它們安全嗎？

解答：生物工程食品又叫基因食品，它們是從別的植物或生物擷取一段基因在接到某植物或生物的基因所製造的食品。其目的在於增加植物對昆蟲的抵抗力；延緩毀壞的時間；改善運輸、增添風味、營養成分或其他品質。理論上來說，這些被添加的基因可能會產生一些不利物質而使一些人發生過敏反應。

然而目前並無證據顯示市面上的生物工程食品含有有害物質或是這些生物工程食品會增加或減少癌症的發生。

## ● 輻射線照射食品 (irradiated foods)

問題：什麼是輻射線照射食物，它們會引起癌症嗎？

解答：用輻射線照射食物以殺菌的情況越來越多，如此可增加食物的貯存時間。

用輻射線照射食物之後的輻射線並不會保留在食物，沒有證據顯示吃了用輻射線照射過的食物會增加癌症危險性。

## ● 有機食品 (organic foods)

問題：有機食品降低癌症危險性比較有效嗎？

解答：使用「有機」之名詞其目的在於區別該食物的生長環境沒有殺蟲劑與基因改良，目前尚未有研究進行「有機食物與不同栽種方法的相同食物相比，是否對於降低癌症危險性比較有效」。

## ● 食品添加物 (food additives)

問題：食品添加物會引起癌症嗎？

解答：許多物質加到食物，以利保存或增加食物的顏色、風味或改變其質地，這些物質即為食品添加物，其用量通常都不多。到目前為止，尚未有令人心服的證據顯示這些用量的食品添加物會引起癌症。

## ● 鹽 (salt)

問題：飲食含有高量的鹽會增加癌症危險性嗎？

解答：一些國家的研究顯示飲食含有大量用鹽腌漬的食物或醬瓜、醬菜等，則會增加胃癌、鼻咽癌與喉癌危險性。沒有證據顯示烹調用鹽或用以改變食物風味的鹽份會影響癌症危險性。

## ● 糖 (sugar)

問題：糖會增加癌症危險性嗎？

解答：吃糖會增加熱量的攝取，但不供應任何可降低癌症危險性的營養素。

吃大量的糖會增加肥胖以及升高胰島素而癌症危險性。不同的糖如白糖、紅糖或蜂蜜，對於肥胖與胰島素的影響卻相同。

## ● 沙克林 (saccharin)

問題：沙克林會引起癌症嗎？

解答：大量的人工甜味劑沙克林會引起老鼠的膀胱結石，進而轉變成膀胱癌。但吃沙克林並不會造成人的膀胱癌，即使會造成膀胱癌，其需要量遠大於一般人的攝取量。大型的流行病學研究並無「食用沙克林者會增加膀胱癌危險性」的報導。美國已將沙克林自「人體致癌物質」的名單中除名。

## ● 阿斯巴甜 (aspartame)

問題：阿斯巴甜會引起癌症嗎？

解答：阿斯巴甜是一種低熱量的人工甜味劑，其甜度比蔗糖甜約 200 倍。

目前尚未有阿斯巴甜與癌症危險性增加之關係的任何證據，有先天性苯丙酮尿症的人應避免食用阿斯巴甜。

## ● 油脂 (fats)

問題：減少油脂的攝取可降低癌症危險性嗎？

解答：高油脂飲食也是高熱量飲食，會造成體重過重或肥胖症。而體重過重或肥胖症與結直腸癌、乳癌、食道癌、胰臟癌有關。雖然脂肪不論其類型如何，所產生的熱量都一樣：每公克 9 大卡。然而飽和脂肪與癌症危險性的增加比較有關，n-3 族脂肪酸則可降低癌症危險性。

## ● 橄欖油 (olive oil)

問題：橄欖油會影響癌症危險性嗎？

解答：吃橄欖油與癌症危險性的增加沒有關係。就癌症危險性而言，橄欖油屬於中性，即不增加也不減少。它也是熱量的來源之一，因此食用量要適當。

## ● 魚油 (fish oil)

問題：吃魚油可抵抗癌症嗎？

解答：魚為 n-3 族脂肪酸的豐富來源。動物研究顯示 n-3 族脂肪酸可抑制癌症的形成，然而在人體方面的證據很少。還未有研究顯示吃魚的好處是否可被攝取 n-3 族脂肪酸或魚油補充劑所取代。

### ● 大蒜 (garlic)

問題：大蒜可預防癌症嗎？

解答：大蒜以及蔥科的許多植物性食物都含有大蒜精化合物(allium compounds)，有關這些食物對健康的好處都有廣泛的報導，大都是因為大蒜對於血膽固醇的降低有少許的影響。目前正在進行大蒜是否能夠降低癌症危險性，因尚未有充分得證據支持大蒜有預防癌症的效果。

### ● 大豆製品 (soy products)

問題：大豆製品可降低癌症危險性嗎？

解答：大豆製品是蛋白質的良好來源，可作為肉類的取代物。豆類含有一些植物性化合物。動物實驗顯示一些植物性化合物具有微弱的雌性素活性，可抵抗與賀爾蒙有關的癌症如乳癌與攝護腺癌。大部份比較東西方癌症發生率的不同之研究除了豆類攝取量不同以外，還有別的原因。已有研究顯示攝取豆奶與豆粉可降低血中雌性素濃度，然而大豆的植物性雌性素(phytoestrogen)其雌性素活性很微弱。

飲食中的大豆或大豆製品其某植物性化合物之含量對於癌症危險性的影響仍然未知。目前仍未有令人信服的證據支持「大豆補充劑有利於降低癌症危險性」之理論，理論上有一可能性就是大量的大豆可能會降低一些婦女的乳癌與子宮內膜癌。然而罹患乳癌之婦女還是應該適量的攝取大豆製品，作為健康飲食的一部份而不該大量攝取或食用濃縮製品如含異黃酮素之錠劑或粉末等。

### ● 蔬菜與水果 (vegetables and fruits)

問題：吃蔬菜與水果可降低癌症危險性嗎？

解答：許多流行病學研究顯示：大量攝取蔬菜與水果可降低許多癌症的危險性，如結直腸癌、肺癌、口腔癌、食道癌、胃癌、乳癌、攝護腺癌、胰臟癌、膀胱癌、子宮內膜癌。但到目前為止，還不知道是什麼成分對於防癌最為有效。最好的建議是每天至少攝取五份的蔬菜與水果。

問題：什麼是十字花科蔬菜？其在預防癌症很重要嗎？

解答：十字花科蔬菜屬於包心菜家族，包括綠花椰菜、花椰菜、迷你包心菜、芥蘭菜，這些蔬菜含有引朶(idoles)，可降低結腸癌危險性。最好攝取多種類的蔬菜，無論十字花科蔬菜或其他蔬菜都吃，以降低癌症危險性。

問題：烹調會影響蔬菜的營養價值嗎？

解答：長時間的煮蔬菜會使水溶性維生素流失。微波或蒸為烹飪煮蔬菜的最好方法。

問題：我應該把蔬菜與水果打成汁嗎？

解答：打成汁的方式可增加飲食的多樣性，對於吞嚥困難的人而言，是攝取蔬菜與水果的一個好方法；也可增加一些人某些營養素之吸收。然而飲用果菜汁比較容易飢餓，因缺乏飽足感。另含纖維較少，果汁則會增加熱量。市面上所銷售的果菜汁應純度 100%，並且需經巴斯德低溫消毒法以消除有害微生物。