

素食 (vegetarian diets)

問題：素食可降低癌症危險性嗎？

解答：素食有許多促進健康的特性。如含油脂低；富含纖維、維生素與植物性化合物如異黃酮素。然而目前不可能對「素食有預防癌症的任何特別好處」下定論。

素食的種類多，除了不含肉類食物以外，不同的素食其成分也不同，精心設計的素食可以成為健康的飲食並提供足夠的熱量。飲食限制越多時，造成營養缺乏的可能性也越高。純素限制了所有動物性食物包括奶類與蛋類，應補充維生素 B12 鋅與鐵，特別是兒童與未停經婦女。

水與其他液體 (water and other fluids)

問題：我應喝多少水與其他液體？

解答：水與其他液體的飲用可降低膀胱癌危險性，因為水或其他液體可稀釋致癌物質的濃度，並縮短與膀胱壁接觸的時間，建議大家每天至少喝 8 杯的水或其他液體（或水與其他液體的總量）。有些研究甚至建議，攝取更多的水與其他液體對健康更為有利。

茶 (tea)

問題：喝茶可降低癌症危險性嗎？

解答：有些研究人員建議茶可以預防癌症，主要原因是含有抗氧化物。動物實驗顯示：有些茶類——包括綠茶，可降低癌症危險性，但流行病學研究之結果卻是混合的。

目前還未證實喝茶可降低人體癌症危險性。

咖啡 (coffee)

問題：喝咖啡會引起癌症嗎？

解答：喝咖啡會加強一些婦女的乳房纖維囊腫（一種良性乳癌）徵狀，但無證據顯示：喝咖啡會增加乳癌或其他癌症危險性。過去所發表的「咖啡與胰臟癌有關」之研究結果，並未在其他研究獲得證實。

反式脂肪 (trans-fats)

問題：反式脂肪會增加癌症危險性嗎？

解答：當油脂加工進行氫化反應（hydrogenation）以製造常溫下為固態油脂，如瑪琪琳或酥油的過程當中，會產生反式脂肪。近來研究顯示反式脂肪會增加血膽固醇，因此對於心血管疾病有不利的影響。然而尚未探究它與癌症危險性的關係。

膽固醇(cholesterol)

問題：飲食中的膽固醇會增加罹患癌症危險性嗎？

解答：飲食中的膽固醇來自於動物性食品，如肉類、奶類與乳製品、蛋類以及動物性油脂。目前很少有證據顯示，膽固醇會增加與動物性食物有關的癌症發生率。降低血膽固醇可降低心血管疾病罹患率，但是無證據顯示降低血膽固醇可降低癌症危險性。

維生素 A(vitamin A)

問題：維生素 A 可降低癌症危險性嗎？

解答：維生素 A 的獲得方法有兩種：一種是從動物性食物獲得酯化型維生素 A，另一種則是從植物性食物獲得 β -胡蘿蔔素。維生素 A 的功能是維護黏膜組織的完整性。預防夜盲症等。維生素 A 補充劑無論以 β -胡蘿蔔素或視網醇的形式呈現，都無法降低癌症危險性。事實上，高劑量的補充劑反而會增加肺癌危險性。

茄紅素(lycopene)

問題：茄紅素可降低癌症危險性嗎？

解答：茄紅素是類胡蘿蔔素中的一種抗氧化物，呈橘紅色，富含於番茄或番茄製品如番茄醬中。一些研究顯示，多吃番茄製品可降低某些部位的癌症，然而是否是因為茄紅素的關係還不確定。雖然茄紅素只需要非常少量的油脂才能吸收，富含茄紅素的食物經過烹煮後，與油脂一起食用，則可增加茄紅素的吸收。縱使食物裡的茄紅素與癌症危險性的降低有關，那並不表示服用高劑量的茄紅素會更為有效或安全。

β -胡蘿蔔素(β -carotene)

問題： β -胡蘿蔔素會降低罹患癌症危險性嗎？

解答： β -胡蘿蔔素是維生素 A 的先質，為抗氧化物，富含於蔬菜與水果中。

因為多攝取蔬菜與水果可降低許多癌症的危險，因此有人認為高劑量的 β -胡蘿蔔素可降低癌症危險性。三個世界有名的大型臨床研究，其中兩個分別在芬蘭與美國，給予受試者高劑量的人工合成 β -胡蘿蔔素補充劑，期望能預防肺癌與其他癌症，但結果顯示，反而增加抽菸者肺癌的發生率與死亡率。而第三個在美國所做的研究顯示，高劑量的 β -胡蘿蔔素補充劑對肺癌並無影響。因此攝取蔬菜與水果以獲得 β -胡蘿蔔素，才能真正獲得益處。而高劑量的人工合成 β -胡蘿蔔素補充劑則是有害的，特別是對於抽菸者。

維生素 C(vitamin C)

問題：維生素 C 可降低癌症危險性嗎？

解答：許多蔬菜與水果都富含維生素 C。許多研究顯示，多攝取富含維生素 C 的食物與癌症危險性的降低有關。然而給予維生素 C 補充劑的研究不多，且沒有研究顯示維生素 C 補充劑的給予可降低癌症危險性。

維生素 E(vitamin E)

問題：維生素 E 可降低癌症危險性嗎？

解答：一臨床研究顯示：男性每天攝取 50 毫克的維生素與服用安慰劑的相比，其罹患攝護腺癌的機率較低，但是此結果尚待另外的相似研究證實。

葉酸(folic acid)

問題：什麼是葉酸？它可預防癌症嗎？

解答：葉酸是維生素 B 群的一個成員，存在於許多蔬菜、豆類、水果與全穀類。美國自 1998 年起所有的穀類製品都強化葉酸，葉酸缺乏會增加結直腸癌與乳癌危險性。目前證據顯示，為了降低癌症危險性，最好自蔬菜、水果與強化葉酸的穀類製品攝取到足夠的葉酸。

鈣(calcium)

問題：鈣與癌症有關嗎？

解答：一些研究顯示，含鈣豐富的食物可以降低結直腸癌危險性。鈣的補充可降低結直腸腺癌(colorectal adenomas)，然而有證據顯示經由攝取高劑量的鈣補充劑會增加攝護腺癌的發生，特別是「激進型」的攝護腺癌。因此，人們應從一般食物獲得足夠的鈣攝取量，即達到鈣的建議攝取量。19~50 歲的成人的鈣建議攝取量為每天 1000mg；年齡大於 50 歲者其鈣的建議攝取量為每天 1200mg。奶類與乳製品為鈣的豐富食物來源，一些深綠色蔬菜也是。若想從奶類與乳製品獲得大部分的鈣，最好選用低脂或脫脂奶類與乳製品，以降低飽和脂肪的攝取。想服用鈣補充劑的人應先諮詢醫事人員。

硒(selenium)

問題：什麼是硒？它可降低癌症危險性嗎？

解答：硒是一種礦物質，構成人體抗氧化防禦系統的一部分。動物研究顯示：硒可以抗癌。一實驗研究顯示：硒補充劑可降低肺癌、結腸癌和攝護腺癌，然而需要更多研究來證實硒的確有這樣的效果。不建議一般人服用高劑量的硒補充劑，因為硒的安全攝取量與中毒劑量非常相近，每天硒補充劑的最高劑量不要超過 200 微克。海鮮類、肉類與全穀類是硒的良好食物來源。

氟化物(fluorides)

問題：氟化物會引起癌症嗎？

解答：許多研究在探討牙齒治療或加入牙膏、飲用水或食物的氟化物之效果，氟化物不會引起癌症。

纖維(fiber)

問題：什麼是纖維？纖維可預防癌症嗎？

解答：纖維種類繁多，它們是人體消化道無法被消化的植物性醣類。纖維可分為可溶性和非可溶性，前者如燕麥麩皮，後者如小麥麩皮與纖維素(cellulose)。

可溶性纖維有助於降低血膽固醇，因此可降低心血管疾病發生率。非可溶性纖維症危險性的關係尚未有定論，但攝取這些食物還是有好處，因含有其他預防癌症的物質，對其它健康方面也有好處。

抗氧化物 (antioxidants)

問題：什麼是抗氧化物？它們和癌症有什麼關係？

解答：蔬菜與水果含有某些營養素，可保護組織細胞不被破壞，此為正常新陳代謝的一部分。組織細胞的破壞會增加癌症的發生率。這些營養素則被稱為抗氧化營養素，包括維生素 C、維生素 E、硒、類胡蘿蔔素與許多植物性化合物如多酚類與異黃酮素。許多研究結果建議：大家應多吃蔬菜與水果，因為它們是抗氧化物的豐富食物來源，會降低許多癌症的發生，如口腔癌、咽喉癌、食道癌、胃癌、肝癌、結直腸癌、肺癌，也可能會降低乳癌、攝護腺癌、胰臟癌、膀胱癌與子宮內膜癌，雖然證據不十分明確。有關抗氧化物質補充劑的臨床研究正在進行，還未有研究顯示：維生素補充劑可以降低罹患癌症的機率，過量的補充反而有害。為了降低癌症危險性，目前最好的建議是攝取大量的蔬菜與水果來獲得足夠的抗氧化物而不要服用各種抗氧化物補充劑。

植物性化合物(phytochemicals)

問題：什麼是植物性化合物？它們可降低癌症危險性嗎？

解答：植物性化合物為由植物所產生的多種類化學物質之一名詞。有些植物性化合物有助於植物抵抗昆蟲侵害，或具有其他生物功能；有些植物性化合物則為抗氧化物或具有賀爾蒙的作用。攝取蔬菜與水果可降低癌症危險性，因為具有豐富的植物性化合物。許多研究人員在找尋具有抗癌的一些特定成分，目前尚無證據顯示服用植物性化合物補充劑之好處如同自蔬菜、水果、豆類或穀類所含的植物性化合物。

補充劑(supplements)

問題：補充劑可降低癌症危險性嗎？

解答：已有強而有力的證據顯示，富含蔬菜水果或以植物性食物為主的飲食可以降低癌症危險性。但到目前為止，尚未有證據顯示補充劑可降低癌症危險性。

少數的人體介入臨床實驗，測試補充劑是否可降低癌症危險性？其結果令人失望。中國與南美的研究顯示，維生素礦物質補充劑可降低營養不良者胃癌的發生率。但是其他研究使用高劑量的單一營養素卻顯示不出好處，反而有害。食物是維生素與礦物質的最好來源，補充劑只是對某些人有好處，例如孕婦、育齡婦女、飲食受限者等。如果要服用補充劑，最好選擇均衡的多種類維生素、礦物質補充劑，而其劑量不超過各種維生素礦物質的建議攝取量，因為有些營養素的高劑量反而對健康有害。

問題：我是否可以從營養補充劑獲得與蔬菜和水果等量的營養素呢？

解答：否。許多在蔬菜和水果的健康化合物須同時運作才能產生有利的影響。

哪一種化合物或化合物如何組合對於癌症危險性之降低最為有利還不清楚，這些才是最重要的，但還等研究者去鑑定。補充劑裡並不包括食物的各種成分，此外，補充劑所含的少量乾粉——被誤認為相當於蔬菜和水果含有等量的營養素——與全部食物相比，其實非常微量。

肉類(meat)

問題：我應避免吃加工肉品嗎？

解答：一些流行病學研究顯示攝取大量的肉類加工品與結直腸癌和胃癌的增加有關。此種關係可能與亞硝酸有關，也可能與亞硝酸無關。這些物質通常會加在肉類、火腿或熱狗以保持肉色並預防細菌污染。亞硝酸會在胃裡轉變成亞硝胺，亞硝胺為致癌物質，會引起胃癌。飲食中若含有大量的蔬菜與水果，則將含有豐富的維生素 C 與植物性化合物，可延緩亞硝酸會轉變成亞硝胺之反應，降低胃癌危險性。攝取煙燻或用鹽醃漬的肉類則增加了暴露於致癌物質的機會，因此應盡量減少煙燻或用鹽醃漬肉類的攝取。

問題：肉類的烹調法會影嚮癌症危險性嗎？

解答：足夠的肉類烹調時間是必要的，以徹底殺死肉內所含的有害微生物。然而有些研究顯示：高溫油炸、炭炙或燒烤肉類會產生導致癌症的有害物質，雖然這些研究都是以動物做實驗，其結果是否真會發生於人還不確定，但仍建議大家使用燜、蒸、煮、燉或微波等方法烹煮肉類，以避免這些有害致癌物質的產生。

酒(alcohol)

問題：飲酒會增加癌症危險性嗎？

解答：會。飲酒會增加許多癌症的發生率，如口腔癌、咽喉癌、食道癌、胃癌、肝癌、結直腸癌與乳癌。飲酒者應限制酒量，男性每天飲酒量不要超過 2 份，女性每天飲酒量不要超過 1 份。1 份酒相當於 360cc 的啤酒；180cc 的水果酒或 45cc 的 40%酒精濃度的酒類。

飲酒加上抽煙則大增罹患癌症的機率，此遠超過其單獨造成癌症的總合。假如女性每星期定期飲酒，即使少量也會增加罹患乳癌的機率，屬於乳癌高危險群的婦女，如遺傳或家族史的、使用口服避孕藥或停經後使用雌性素替代療法或體內雌性素濃度較高之婦女、初經年齡較早在 12 歲以前者、從未生過小孩或懷孕第一胎時之年齡超過 30 歲、停經年齡較大者，應考慮戒酒以降低罹患乳癌危險性。雖然婦女可限用雌性素替代療法，避免肥胖；增加體能活動以及餵母乳等方法降低罹患乳癌的發生率。