身體過重 患癌風險增加

安美癌科治療中心
黃家銘醫生

上月一項於美國癌症研究協會（American Association for Cancer Research）第一百零一次周年會議發表的研究報告作出以下結論：從二十歲至更年期，體重增加三十磅或以上的婦女，其停經後乳癌（postmenopausal breast cancer）的風險將增加接近兩倍。這個有關身體質量指數（BMI）和乳癌風險的正向關係，或僅限於從未接受更年期激素療法（menopausal hormone therapy）治療的女性。

肥胖增加患癌風險

固然，肥胖增加患癌風險並非新發現。早前一項於新英格蘭醫學雜誌（The New England Journal Of Medicine）發表的研究報告指出，無論是哪一類型的癌症，只要BMI超越健康水平，都會在不同程度上增加患癌的風險。

逾九十萬名成人於1982年參與研究，當時他們均並非癌症病人，而當中有五萬七千一四十五名在其後十六年死於癌症。在BMI大於四十的一群研究對象之中，男性患癌的整體風險較健康體重的一群多出52%，而女性則為62%。大致上，研究發現差不多所有類型的癌症風險，都會隨着BMI上升而增加。具體而言，食道、結腸、胃、肝臟、膽囊、胰腺、前列腺和乳癌多種癌症，BMI與它們的死亡率有很明顯的相關性。

保持健康體重水平

研究的結論是，如果人們能時刻保持健康體重水平，每年在美國逾九萬個因癌去世的個案是可以避免的。科學家正在積極研究肥胖和癌病的關係，對此雖然還沒有定論，但激素水平上升是一個頗常見的理論。故此，當大部分人知道過重會引發心臟病和糖尿病，卻對肥胖與癌症的關係顯得所知甚少，令人感到不安。

因為肥胖是可以控制的，也等於是一種可以避免的患癌風險。人們可以選擇吸煙與否，生活方式和飲食習慣亦然。既然如此，現在就應該開展健康生活，保持健康的體重藉此降低癌症的風險。

註冊營養師林思為指出，防治癌症可從多方面入手，參考世界癌症研究基金會的資料，以下是一些防癌要點：

確進糖尿中心
註冊營養師林思為

- 癌症是香港的第一號殺手，而健康生活及飲食可以減低40%患癌率。
- 要預防癌症，建議保持適中體重，體重指標（BMI）應維持在18.5至22.9之間。
- 減少進食高熱量，如高脂、高糖食亦有助防癌。
- 過量吃紅肉（牛、羊、豬）能增加患腸癌機會，所以每星期最多吃兩次紅肉。
- 加工肉類（香腸、煙肉、午餐肉）是引致大腸癌的原因之一，應避免進食。
- 科學研究發現鹽和鹽醃的食物很可能引致胃癌，建議每天應攝取少於六克的鹽。
- 多吃色彩鮮　的蔬菜有助預防口腔癌、咽喉癌、食道癌和胃癌，建議每天最少進食五份或以上的蔬果。
- 證據顯示高鈣飲食有助預防大腸癌，每日可攝取一至二份脱脂/低脂奶類食品。
- 過量喝酒會導致胃癌、口腔癌和肝癌。所以男士每日不應喝超過兩份酒精飲品，而女士不應喝超過一份。
- 運動有助預防大腸癌及幫助更年期後婦女預防乳癌和子宮內膜癌，建議每天應最少運動半小時。
- 研究發現某些高劑量的營養補充劑會增加患癌症風險，所以不應亂服。有需要時請向註冊營養師咨詢。
- 建議婦女產後餵哺母乳至嬰兒六個月大，能減少兩者將來患癌的機會。

預防癌症留意體重指標（BMI）若想知道自己是否過重，可參與體重指標（BMI），計法如下：

體重指標 (BMI)	<18.5	18.5-22.9	23-24.9	25-29.9	>30
組別	過輕	正常	過重	肥胖	嚴重肥胖

www.ammed.com

（資料由客戶提供）