

大豆、雌激素會致癌？

坊間流傳大豆含有植物性雌激素，能夠抑制身體製造雌激素，從而降低患上乳癌的風險；惟早年另有研究表示進食大豆後，植物性雌激素反而會增加患上乳癌的機遇，眾說紛紜令患者非常憂慮。

陳勁芝說：「近年研究指出，進食大豆並不會增加乳癌風險，而且恆常進食，更具有預防作用，但是若果患者正服用控制雌激素的藥物，建議應先與醫生商討，是否適合進食大豆類食物。」



▲乳癌患者可以先諮詢醫生是否適合進食大豆食物的意見。

要避免
大豆、雞肉？



►乳癌患者應避免進食雞翼等脂肪比例較高的部位。

避免雞肉多脂肪部位

另一項乳癌患者最擔心的食物是雞肉，原因是擔心雞隻曾被注射雌激素，即俗稱「打針雞」。

陳勁芝表示：「由於人體內雌激素與乳癌有關，所以大眾擔心吃含雌激素的雞肉也會致癌，但是香港已經禁止注射了雌激素的雞隻入口和售賣，若果仍然擔心雞肉含雌激素，可以選擇無激素雞。」

而由於體重與體內雌激素也有關係，因此攝取過多動物脂肪，同樣會增加乳癌風險，因此患者可選擇進食較少脂肪的部位，例如避免進食雞皮和雞翼。」

酒精咖啡不宜過量

酒精與乳癌風險息息相關，每星期飲用三份酒精飲品的女士，相比於不飲酒的女士，乳癌風險高百分之十五。酒精會抑制身體分解雌激素、抑制分泌褪黑激素、增加肝臟壓力和影響荷爾蒙分泌，均屬增加患乳癌風險的因素。

她建議盡量不應攝取酒精，即使需要喝酒，亦應控制每日酒精攝取少於「一份」，即二百五十毫升啤酒；一百毫升餐酒或三十毫升烈酒。

至於咖啡，近年有香港的研究嘗試了解港人飲用咖啡的習慣與乳癌風險的關係。該項研究指出慣常飲用即溶咖啡（Instant Coffee）的女性，患上乳癌風險較不飲用的女性高約四成，飲用「二合一、三合一咖啡」女性更高一點五倍，風險隨飲用量增加；相反，慣常飲用沖煮咖啡（Brewed Coffee）的女性，其乳癌風險較不飲用者低五成。

陳勁芝表示，相信這是由於咖啡本身含有抗氧化物和營養素，對健康有一定益處，但即溶咖啡多含糖及植脂奶類的添加物，故含有較多飽和脂肪和反式脂肪，反過來增加乳癌風險，惟現時需更多研究去證明。有飲用咖啡習慣的女性應注意當中添加的糖及奶量，以免攝取不必要的飽和脂肪及糖分。☹



►女性應減少飲用酒精和即溶咖啡，以減低患上乳癌的風險。



根據世界衛生組織指出，乳癌已是全球常見癌症的第一位，同時也是香港最常見的女性癌症。在香港，於過去二十五年乳癌的發病率更不斷增加。根據統計，香港女性一生中患乳癌的風險約為十四分之一，而近年更有年輕化趨勢。

今期營養師從飲食角度出發，講解乳癌患者的健康飲食方式，以及拆解一些乳癌飲食上的謬誤。

撰文：文樂軒 設計：張均賢

拆解乳癌常見飲食謬誤

體重上升增乳癌風險

一般提及癌症患者的飲食，大多以補充營養為主，但乳癌與其他癌症不同之處，在於乳癌患者未必會因病情或治療而令體重下降，相反有機會在治療過程中體重上升。

養和醫院高級營養師陳勁芝表示：「逾五成患者的體重會因癌症相關治療而有所增加，另外癌症本身及活動量減少會容易導致肌肉流失，新陳代謝率下降，所以患者應注意整體飲食，保持理想體重，減低乳癌的復發風險。」

一般而言，乳癌患者於治療期間應注意攝取足夠營養以應付治療，此時不需太著意減肥，以免營養不良。但於治療完成後，乳癌康復者應積極保持理想體重。過重及肥胖是乳癌復發的主要風險因素，隨著身體脂肪量增加，體內雌激素細胞亦會增加繼而增加乳癌復發風險。」

她引述世界癌症研究基金會（World Cancer Research Fund International）於二〇一八年發表的研究指出，預防乳癌復發的原則主要有六點：

- 1) 保持健康的體重
- 2) 積極運動
- 3) 吃含纖維的食物
- 4) 吃含大豆的食物
- 5) 較低的總脂肪攝入量，尤其是飽和脂肪
- 6) 戒酒

康復期間的乳癌患者，其飲食應以「低脂、低糖、高纖」食物為主，減少進食紅肉和精製食物，以維持理想體重，幫助控制病情。



保持健康體重有助預防乳癌復發。



►攝取果仁、橄欖油等食物中的奧米加三脂肪酸有助乳癌治療效果。

減少攝取飽和脂肪

脂肪攝取量是乳癌患者在飲食上應注意的重點之一，但各類型脂肪對健康風險影響有所不同，而要特別注意的是飽和脂肪及反式脂肪。這兩種脂肪的攝取量過多時，容易導致中央肥胖，增加乳癌的復發率。

陳勁芝說：「患者可從食物中選擇攝取優質的脂肪，例如果仁、魚或橄欖油，當中的奧米加三脂肪酸和不飽和脂肪酸，取代含飽和脂肪的食物，有研究指出若患者攝取足夠的奧米加三脂肪酸，有助提升乳癌的治療效果。」

乳製品方面，雖然含飽和脂肪，但同時亦能提供鈣質和維他命D等營養素，因此建議患者應選擇低脂的乳製品。」