

高糖飲食會增加患癌機會嗎？

香港防癌會 高級教育主任 李周翠娥

2015 年 5 月 21 日

近期「糖」變成熱話，有報導指「糖」較脂肪更為危險並建議從我們的飲食習慣上削減幾乎所有糖份！

糖可區分為天然糖和添加糖。天然糖存在於水果、蔬菜、牛奶和澱粉類食物如米飯、麵食、麵包等，是健康均衡飲食的一部分。其實是一些加工食物和飲品如蛋糕、餅乾和碳酸飲料中的添加糖讓我們憂慮，這些食物和飲料不但含高熱量，卻沒有或很少營養價值。有人問果汁是天然飲品，不含添加糖，是健康食品嗎？事實上果汁含驚人的糖份，我們鼓勵吃一整片水果遠較喝一杯果汁好，因為你同時會攝取纖維素和其他抗癌植化物，有助預防大腸癌。對於喜歡果汁的人士，我們建議每日不多於 150 毫升。世界衛生組織建議添加糖的攝取量應少於每日所需能量的 10%。以每日攝取二千千卡能量的人士為例，每日的攝取量應少於 50 克(即約 10 粒方糖)。

雖然有少量研究顯示高糖飲食可能會增加患大腸癌的風險，但整體來說仍未有足夠證據將糖和癌症拉上關係。話雖如此，上述食物和飲料的確是導致超重甚至肥胖的主因，而超重或肥胖已證實與食道癌、胰臟癌、大腸癌、乳癌(尤甚是更年期)、子宮內膜癌等有關。因此，節制糖份的攝取有助控制體重，保持健康的體重是減低罹患癌症的關鍵之一。

有興趣了解控制體重和預防癌症的人士，歡迎致電 39213871 或電郵 screening@hkacs.org.hk 與本會護士詳談。