

坊間經常流傳人體有酸性和鹼性之分，更有指酸性體質是引發癌症的主要成因，故從膳食方面着手，多吃鹼性食物，少吃酸性食品，便可減患癌病機率。西醫學上，究竟有否酸鹼體質論，少酸飲食又是否真的可以抗癌？且聽本地專家詳細拆解箇中真相。

文：Seechai 部分圖片：星島圖片庫

少酸多鹼？

識破抗癌飲食傳聞



■養成少肉多菜的飲食習慣，每星期不宜吃逾十三兩紅肉。

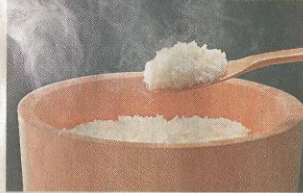
正確的抗癌方法，應該由健康飲食開始。應志浩指西方多肉少菜的飲食習慣，因為高脂肪和膽固醇含量高，已有研究證實會增加致癌風險。他提醒大家不宜多吃紅肉，每星期以十三兩為上限（即約一磅兩安士），同時不宜多吃加工食物和醃製食品如火腿、腸仔及鹹魚等。

張可琪亦表示，根據世界癌症研究基金會的報告所指，均衡飲食方為預防癌症的最有效方法。她建議應以澱粉質為主要食糧，最好選吃高纖維種類，特別是麥皮、紅米及糙米等，加上每天吃五份新鮮蔬果，從蔬菜和水果中攝取豐富的維他命和礦物質，已可助減患癌症和心血管病的機率，而且還可幫助控制體重。至於纖維素則可助排便，能大大減低患大腸癌的風險；多食用番茄、十字花科蔬菜如椰菜，以攝取茄紅素及吡嗪；食用蒜頭和喝綠茶，吸收蒜素及茶多酚，均可增強抗氧化功能，保持人體細胞健康。此外，避免吃醃製產品、少喝含添加劑的飲料如包裝果汁，減少攝取當中的高鹽、糖成分，亦為抗癌飲食守則。

維持均衡飲食最正確



註冊營養師張可琪（上圖）指，暫時沒有證據證實酸鹼飲食可抗癌這說法，她表示酸鹼值受制於體內的自然機制，日常飲食不會影響人體的酸鹼度。對於有酸鹼飲食的餐單提倡戒吃澱粉質食物如米飯及麵包等，張可琪認為無論病人或健康人士均不建議長期缺乏澱粉質。因澱粉質乃腦部的唯一能量來源，長期缺乏會影響腦部正常功能，出現疲倦、暈眩、頭痛、嘔吐、惡心及營養不良，亦會導致酮酸血症，令過量的酮體經由腎臟排出，增加腎臟負荷，更會使人呼吸困難，嚴重者可引致心臟停頓。另外，患有糖尿病的人士，如果長期缺乏澱粉質，亦會令血糖水平不穩，增加死亡風險。



■澱粉質是腦部的主要能源，胡亂戒吃會影響健康。

近期坊間更盛傳所謂的酸鹼飲食抗癌方法，聲稱改善飲食習慣，多吃鹼性食物如蔬果，少吃酸性食物如肉類及澱粉質類，便可減患癌症風險。雖然多吃蔬果是正確的飲食守則，但應志浩提醒市民，切勿胡亂進食坊間流傳指引的鹼性食品，又或只吃某一類食物，因此舉已違反醫學上人體的生化原理，可影響身體維持酸鹼度的平衡機制，對健康沒益處。

勿胡亂食用鹼性食品



臨牀腫瘤科醫生應志浩（上圖）表示，根據2008年「美國癌症研究中心」(AICR)發出的聲明指，酸鹼體質之說並沒有任何科學根據，純粹只為網絡上人們以訛傳訛的說法。從西方醫學角度上，人的身體與生俱來就有一套自動調節酸鹼度的機制，令人體一直維持於酸鹼值7.35至7.45之間的中性水平，酸鹼值偏高或偏低，同樣會影響身體機能。對於酸性體質會引致癌症的說法，應志浩亦有所保留，據其解釋，於酸性環境下，癌細胞的複製容易生存，但是這情況只局限於實驗室內的測試培植上，而且需要在特定的環境下才會成立，因此這情況根本不可能於人體內發生。

西醫稱沒科學根據

營養師同樣不贊同

進行恆常運動



■每日進行三十分鐘帶氧運動，是強身及預防疾病的良方。

除了培養健康和均衡的飲食習慣，應志浩建議市民應經常保持理想的體重，不宜過重或過輕。另外，亦要多做運動，最好是每日進行三十分鐘的帶氧運動，例如游泳及跑步。帶氧運動不但可加強人體心肺功能，更可以有效減去多餘的脂肪，而且更可降低患心血管疾病和癌症的風險。

提防癌從口入

有關飲食	可能引致的癌症
高溫炭燒、煎炸和煙燻食物	胃癌、大腸癌
醃製食品如鹹魚	鼻咽癌、胃癌
紅肉如牛、豬及羊肉	腸癌、胰臟癌、腎癌、前列腺癌及乳癌
香煙	口腔癌、食道癌、胃癌、胰臟癌、子宮頸癌及膀胱癌
酒精	肝癌、食道癌、喉癌、口腔癌、大腸癌及乳癌