

飲食習慣與胃癌的關係

胃是我們消化器官之一，食物一旦吞嚥下去就來到胃，很自然的聯想就是胃癌是否與我們的飲食成分或習慣有所關連。事實上有許多針對飲食與胃癌之相關研究，但到目前為止仍然無確定之飲食因素被證實。主要可能由於特定飲食引起胃癌多半需要相當長之時間，很難在實驗室中得到實證。但無論如何，有一些飲食被提出來與胃癌可能有相關，即高鹽食物及一些經過防腐處理過的食物，如醃漬、乾晒、煙燻之肉或魚。長久以來有些統計發現，鹽消耗量越高的地區，其胃癌的發生率也跟著提高。推測原因可能是過量鹽分與胃黏膜接觸，造成黏膜受損而增加胃黏膜細胞之翻新，在細胞修復的過程中使得致癌物有機可乘，使細胞突變的機率提高，而增加癌病變的機會。高鹽濃度的溶液會造成黏膜傷害，其修復須包括發炎反應。在動物實驗中，含高鹽之食物會引起胃黏膜之萎縮，在人一樣也會有胃黏膜之萎縮變化，而慢性萎縮性胃炎與胃癌有密切的關係。而且鹽分過多也可能提高含亞硝酸衍生物食物之致癌性。在日本，為了降低高血壓、腦中風而鼓勵人們減少鹽分的攝取量，但卻沒想到胃癌發生率卻因此降低了。鹽分本身也易引起慢性萎縮性胃炎，可能因此提高癌發生之機率。慢性萎縮性胃炎，由於胃黏膜失掉了很多胃酸分泌細胞，導致胃液酸度不夠，一些厭氧細菌趁機過度生長繁殖，它們會將很多食物中之硝酸鹽(nitrate)還原成亞硝酸鹽(nitrite)，而亞硝酸鹽可以和其它含氮化合物作用，而形成亞硝基化合物(具有致癌性)。而鹽分本身也可能提高含亞硝酸食物之致癌性，而成為一輔助致癌物。分析一些胃癌發生率較高的國家，如日本、哥倫比亞、北歐…其日常生活的食品，有一些共通之特色，就是有不少的醃漬、乾曬、煙燻的肉類或魚類製品，在以前冰箱不普遍的時期，這是一種可以長久保存(防腐處理)食物的方法，但這樣製作的食品可能含有亞硝酸衍生物(N-nitroso compound, NOC)，或其前驅物質，如 N-nitrosoamide、nitrosamine 或 nitrite，它們在存放過程中或在體內與 nitrite 作用，就可能有 nitrosamide 產生，而此物質有極強之致癌性。是否有哪些食物可減少胃癌發生呢？許多流行病學的研究發現，胃癌的發生與攝取新鮮水果及蔬菜有成反比的關係。經由統計學顯示，經常食用大量蔬菜水果的人，罹患胃癌的危險性可降低約 30~50%。推測新鮮蔬菜水果中有一些天然抗氧化劑可以阻斷上述之致癌過程，就是維生素 C。主要是因為維生素 C 可以將 nitrite 還原成 nitric oxide 而清除掉。另一天然抗氧化劑維生素 E 也有相同的效果。當有慢性胃炎，胃酸不夠，或有幽門螺旋桿菌感染等情形時，胃液中之維生素 C 會顯著減少。另外，胡蘿蔔素(β -carotene)也被提出有阻斷癌前病灶繼續轉化成為真正癌病灶的作用。這點在動物實驗中可得到應證，雖然其真正之保護機轉仍未完全明瞭，推測可能與其具有清除自由基(free radical)的能力有關。(自由基是具有不成對電子的化學單元，自由基相當活躍，破壞性大，也會帶來很大的氧化壓力與許多病症)。有一有趣的研究資料報告說：冰箱的使

用很可能幫忙降低了胃癌的發生率，因為電冰箱的普及可提高生鮮食品的使用，而減少使用經防腐處理的食物。另有些研究報告認為抽煙與胃癌有關，雖然無法提出抽「多少」煙才會有致癌的現象，但根據一些調查的結果，顯示癮君子得到胃癌的機會為不抽煙者的 1.5-3 倍。而且也有研究調查發現癮君子的胃較常有癌前病灶的出現。至於喝酒是否與胃癌有關，大部份的研究都沒有定論。以上有關飲食與胃癌的一些理論假說似乎合情合理，事實上並非所有的學者都同意，不同的意見不勝枚舉，但唯有"多食用新鮮蔬菜水果，可降低胃癌的發生"這一項，是大家都一致同意的。因此在胃癌仍高居臺灣男性癌症排名第四位，女性第六位的今天，鼓勵人們多吃新鮮蔬菜水果應該是較實際的作法。