

便秘引起大腸癌

董大成

現代人的低纖維飲食，和大腸癌關係密切。



便秘，在這個時代是一種很普遍，却又易為一般人所忽略的毛病。在西方國家，絕大多數的人都曾深受其擾過，雖然如此，大家仍不很重視，甚至有人說，不必每天一定排便1次，如果4天沒有，也不是什麼大害。事實上，一般人的感覺是，如能每天通便1次，會覺得很舒服，身體的機能也比較好。農業社會裏的人，吃的是未精製的食物，每天所吃的每天可以消化，並將殘渣排出體外。

糞便內的有害物質

我們的大腸，並不是沒有吸收能力的不銹鋼坦克，相反的，它是身體內活生生的一部分，會吸收腔中多種的化學成分。如果大便留在大腸過久，直接與腸壁接觸的時間愈長，則糞便內種種有害的物質會被身體吸收，而損害我們。

有的人並未把便秘視為緊要問題，即使是患有便秘的人也多半不找醫師，而自行去買瀉劑吃，因此這些成藥的銷售相當大。在這些瀉劑中，有的對身體無害，有的却有害。例如有人拿礦油來製瀉劑，這會影響維生素A的吸收；如果服用過量，會破壞大腸的神經系統；如繼續使用，會損壞消化機能，並養成對瀉劑的依賴性，因此用於瀉劑的花費實在是既浪費又無益的。

反過來說，一個吃高纖維食物的人，根本不會發生便秘的問題。纖維會增加糞便的量，因此可以刺激腸壁肌肉，

將其推送出去。食物性纖維會吸收水份及其他液體物質，因此，1公克的纖維可以增加糞便的容積約20倍。患有便秘的人，如能每天在食物中添加15克的纖維，便秘的困擾大部分就可以解決了。

有學術上的根據

關於食物的差異與大腸癌的關聯，許多學者提出各種不同的看法，但都認為大腸癌與每日攝取的食物有密切的關係：

一蛋白質攝食量的增加。

二白糖攝取量的增加。

三以精製過的糖質攝取量增加為主因，而和食物性纖維的缺乏沒有多大的關係。

四脂肪，尤其是動物性脂肪的攝取量的增加為主因。

五脂肪的攝取量增加及缺乏纖維，這兩個因素同時影響。

六缺乏食物性纖維。

以上這種學說，都有學術性的論文為依據，但其中以第五項或第六項為目前所最受重視的原因；也就是說，食物性纖維的攝取量不夠，是最可能的原因。那麼，缺乏食物性纖維為何會引起大腸癌呢？這是一般人所不易理解的，今擬在此說明一下。

大腸癌怎麼發生？

正常的消化管內，雖然含有致癌物質，却不一定會產生癌症，但是，有些因素卻會促進大腸癌的發生，這些因素，在預防大腸癌時，是需要特別注意的！

一消化管內微生物的種類非常多，而且大便總量的 $\frac{1}{3}$ 都是細菌體。這些微

生物在消化管中生長、分裂、代謝，會產生很多的化學物質，其中可能含有損害健康的物質。有一種物質叫Cycasi本身無致癌性，經消化管內微生物作用後，就會變為致癌物質而引起癌症。

就像胆汁酸本身沒有致癌性，但經消化管內細菌的作用，會變為Methyl-cholanthrene 類的致癌物質。

所以消化管內的細菌，雖然有的會產生對身體有益的物質（如維生素B₁，B₂，B₆，B₁₂等）；另一方面，有的細菌卻會把無致癌性物質變為致癌性物質，這些腸內細菌，可說是功過各半。

三大腸癌病人的消化管中，厭氣性細菌比正常人多，譬如腐化梭狀芽胞桿菌會把固醇類（例如胆汁酸）經脫氫作用而變為致癌性物質；而嗜氣性細菌，如乳酸菌、鏈狀菌等，則沒有這種轉變作用。

多吃食物性纖維的人，就會有較多的嗜氣菌在消化管內，造成不適於致癌物產生的環境。所以，每個人消化管中微生物的種類，和致癌物質的產生，也有密切的關係；而且，消化管中微生物的種類，和所吃食物的種類也有關。

三致癌性物質和腸內上皮細胞的接觸，是一個重要的致癌機轉因素。以動物作實驗，先用外科手術把大腸的一部分由原大腸分離為憩室，於是消化管的內容物不會通過此室（但憩室的細胞仍

是活的，仍有機能），如將致癌物質餵給這樣的老鼠吃時，由於憩室部分未和消化管的內容物接觸，毫無癌症發生的跡象，而大腸的其他部分則會發生癌症。

這可以證明，大腸的上皮細胞必須和消化管內的致癌物質相接觸，才會產生癌症。相接觸的時間愈長，當然就容易產生癌症。如果大便留在大腸的時間短（像多吃含食物性纖維時），對大腸癌發生的預防是有利的。

大腸癌可以預防

在文化進步，社會結構急速變遷之下，食物的內容也有不少改變。講求食物的美味、美觀、營養，一直是人類追求享受的對象，但是也因而漸趨於喜歡吃低纖維食物。

很多研究報告指出現代人所喜歡的低纖維食物，和大腸癌的發生有密切的關係。這是一件非常遺憾的事，但同時也可以說是一個好消息！因為很多種癌症的原因和發生的機轉，到現在都還不很清楚，因此就無法預防。

而今大腸癌發生的機轉似乎已被闡明為：低纖維食物會促進大腸癌的發生。雖然相關的因素很多，但至少我們可以增加食物裏的食物性纖維，或多攝取些高纖維食物（如蔬菜、糙米、黑麵包、黃豆），以便預防大腸癌！

最新出版

精緻小品・健康長壽・專家執筆・選自農業周刊



定價200元（郵購另加掛號郵資45元）

頤養集 豐年叢書 健康系列

全書 41 篇・5 個主題：

- 〈1〉正視文明病——高血壓・膽固醇・食物纖維等11篇
- 〈2〉老年保健——老年病・老年飲食等5篇
- 〈3〉積極人生——慢性病者的心理健康等4篇
- 〈4〉飲食設計——糖尿病・痛風・淡食等特殊飲食10篇
- 〈5〉養生之道——如何維持最佳體能等11篇

豐年社

台北市溫州街14號 電話：(02) 362-8148 郵政劃撥0005930-0