



識飲識食

區思敏女士

香港港安醫院 - 荃灣

註冊營養師

飲食習慣與大腸癌：保護腸道的秘訣

在2022年, 繼肺癌之後, 大腸癌成為香港第二大致命癌症, 每10萬人中就有63位因大腸癌而喪生。

高纖飲食

膳食纖維能促進腸道蠕動, 縮短致癌物質在體內的滯留時間。特別是十字花科蔬菜(如西蘭花、椰菜花、椰菜和白菜等)尤其重要。日常飲食中增加全麥、蔬菜、水果和豆類等高纖食物, 可以有效降低大腸癌的風險。加工食品中常見的添加劑可能破壞腸道細胞的結構, 導致有害細菌黏附於腸壁, 進一步增加大腸癌的風險。因此, 建議使用新鮮食材進行烹調, 並多攝取植物性蛋白質, 如豆腐、黃豆製品、豆類、果仁和種子。



加工食品

過量攝取紅肉和加工肉類與大腸癌風險相關。有研究指出, 加工食品中的添加劑可能會損害腸道細胞的結構, 促使有害細菌黏附於腸壁上, 增加大腸癌的風險。

補充益生菌

研究顯示, 腸道微生物失調(如益生菌數量減少或有害細菌增多)可能與大腸癌的發展有關。益生菌可以產生短鏈脂肪酸, 促進腸道細胞的健康。慢性炎症被認為是大腸癌的一個危險因素, 會加速癌細胞的變異過程, 而益生菌則有助於調節炎症反應。市面上有許多富含益生菌的食物, 如乳酪、乳酸飲品、泡菜、味噌、納豆、克菲爾(Kefir)和康普茶(Kombucha)。儘管一些研究顯示益生菌的潛在好處, 但仍需進一步研究。如考慮補充益生菌, 建議諮詢醫生或營養師以獲得最佳建議。





腸道健康與大腸癌

飲食與大腸癌關係密切。世界衛生組織轄下的國際癌症研究機構指出，如飲食缺乏纖維、進食大量紅肉、加工肉類，都會增加腸癌風險¹。據香港癌症資料統計中心資料顯示，2022年有5,190人患上大腸癌，死亡人數則是2,270宗，是全港癌症死亡率排名第二的癌症。

大腸癌是一種可以有效預防的疾病。多種因素可能增加患上大腸癌的風險。雖然有些風險因素無法改變（例如年齡增長、有大腸癌家族史或帶有遺傳性腸病），但許多與生活方式相關且已知會增加患上大腸癌風險的因素是可以改變的（包括超重和肥胖、不健康飲食、缺乏體能活動或長時間久坐、吸煙和飲酒）。因此，無論個人的遺傳風險如何，持續過著健康的生活方式可以顯著降低患上大腸癌的風險。



由於大腸癌通常是由息肉逐漸演變而成，因此通過篩查（即對沒有症狀的人進行檢測，以及早識別患者或有較高風險患病的人），有助於早期診斷和治療，提高治療效果。為了減輕大腸癌的疾病負擔，政府推出了大腸癌篩查計劃，資助年齡介乎50至75歲、屬於一般風險（例如沒有明顯大腸癌家族史或遺傳性腸病）且沒有大腸癌症狀的香港居民在私營機構進行篩查。

為預防大腸癌，市民應該過著健康的生活方式和遵循健康飲食的原則，例如：

1. 保持健康體重和腰圍；
2. 減少紅肉和加工肉類的攝取²；
3. 增加膳食纖維的攝入量；
4. 每週至少進行2.5小時中等強度的有氧運動；
5. 戒煙或避免吸煙；
6. 避免過量飲酒。

飲食與大腸癌關係密切。為了提升腸道微生物群的健康、改善消化功能並支持免疫系統，可以考慮增加益生菌和益生元的攝取。益生菌是活性細菌，可存在於某些食物或補充劑中；而益生元則是益生菌的營養源，通常來自人體無法消化的碳水化合物，主要是膳食纖維。日常飲食中攝取足夠的益生菌對於腸道健康至關重要，例如生吃的蔬菜和水果含有豐富的益生菌，同時這些食物還富含膳食纖維和營養素，對腸道健康極其有益。此外，豆奶製成的優酪乳、納豆、味噌、韓式泡菜、德國酸菜(Sauerkraut)和印尼傳統食材天貝(Tempeh)都是豐富的益生菌來源，有助於改善腸道健康。然而，味噌、泡菜和酸菜含有較高的鈉，因此應避免過度食用。

大腸癌初期症狀不明顯，這使得患者容易錯過最佳的治療時機。如果您出現以下六大常見症狀中的任何一種，應及早進行早期大腸癌篩查。這些症狀包括：排便習慣改變、不規則腹痛或絞痛、不明原因體重逐漸減輕、便中帶血或黏液、排便不通暢、不明原因貧血。

大腸癌並非絕症，建議市民定期接受篩查，早期發現、早期預防、早期治療，能有效提高治療成功率和生存率，同時也能節省高昂的醫療費用，定期篩查有以下好處：

1 提高治療成功率

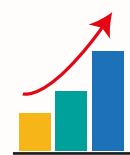
大腸癌通常發展緩慢，從息肉演變為腫瘤一般需要5至10年的時間。通過篩查及早發現並切除息肉，可避免演變成癌症。此外，及早發現並接受早期大腸癌治療，亦有助提高治療成效。

2 節省醫療費用

早期發現大腸癌，一般的早期治療會比晚期治療有更多選項，醫療費用大減。

3 提高生活質量

通過早期篩查及治療，可避免高昂的癌症治療費用，以及晚期治療帶來的不適及後遺症，提高患者的生存率和生活質量。



三個簡單運動幫助腸道蠕動

1.

空中腳踏車

平臥，雙腿抬離床面，核心用力縮緊，並輪流屈伸兩腿，動作猶如踩單車般，期間要注意腰椎弧度不能過大，以免令腰椎受壓。如有需要，可墊薄毛巾於腰下以減輕壓力。這動作能鍛鍊核心與腿部肌肉，促進腸道蠕動。建議早晚各做一次，每次可做5至10分鐘，中途可稍作休息。

2.

坐姿轉腰

如果覺得吃飽飯後不想躺下，也可透過坐姿形式，左右扭轉腰部，拉長腹直肌，促進腸道蠕動。建議早晚各做一次，每次轉動30至50下，早上空腹狀態下進行更佳。

3.

貓牛式

起始姿勢

手掌著地，肩膀在手腕正上方，手臂和大腿垂直，膝蓋跪姿與肩同寬。

吸氣（貓式）

腰部下沉，頭向上，眼睛看向天花板，頸部放鬆，肩膀打開。

呼氣（牛式）

腰部彎曲向上，頭慢慢向下，眼睛看向肚臍，伸展後頸。

建議運動前、睡前或起床時做1至2組，牛式與貓式規律交替5-10次為一組。

建議行動不便人士應多站或坐，因為這樣有助於促進腸道蠕動，效果優於臥床。謹記不要勉強進行強度過高的運動，並且運動時間應在進食後1.5至2小時開始，以避免血液流向四肢，影響胃部供血和消化。

活出好心情

想通·腸通

你曾否試過在緊張的時候，會出現胃痛、噁心或腸道不適的感覺呢？

這些感覺反映出我們的大腦與腸道有著密不可分的關係。大腦與腸道會通過腦腸軸作為溝通橋樑，以確保彼此運作協調。當我們感到緊張、情緒低落或腸道不適的時候，腦腸軸的運作有可能會受影響而導致出現失衡的情況。

負責調節我們情緒的快樂激素例如血清素、多巴胺等，大多都是在腸道內合成的。當腸道的平衡被打亂，腸道合成快樂激素的功能亦會受影響，如果血清素、多巴胺分泌下降，會使人情緒變得低落，出現疲勞感覺，甚至會引起抑鬱症狀。

所以，要維持腸道健康，日常除了要攝取均衡營養外，亦要適當地緩解壓力。當你想通了，你的大腦和腸道的溝通亦自然暢通無阻。

健康教育導師 / 活動統籌·蘇伊棋小姐

香港安醫院－荃灣

健康生活促進中心



緩解壓力小貼士

- 將在腦中不停打轉的思想寫/畫出來
- 曬太陽（早上10時前或下午4時後）
- 充足休息和睡眠
- 多吃天然健康的食物，少吃加工食物
- 呼吸法/漸進式肌肉鬆弛法
- 建立運動習慣（慢跑、伸展運動等）
- 聽柔和的音樂
- 與親友傾訴或尋求專業幫助



不要為明天憂慮

羅曼·羅蘭曾說過一句話：「人生煩惱迷惑，只因看得太近，而又想得太多。」

我們總是容易憂慮明天，擔心未來。

飯是一口一口吃的，路是一步一步走的，所有的壓力和困難，也需要一天天去承擔。

有這樣一則故事：

一個鐵匠，家裡非常貧困。

於是鐵匠經常擔心：如果我病倒了不能工作怎麼辦？如果我掙的錢不夠花了怎麼辦？

結果這一連串的擔心像沉重的包袱壓得他喘不過氣來，使他飯也吃不香，覺也睡不好，身體越來越差。

有一天鐵匠上街去買東西，突然昏倒在路旁，恰好有個醫學博士路過。

博士在詢問了情況後十分同情他，就送了他一條金項鍊並對他說：「不到萬不得已的情況下，千萬別賣掉它。」

鐵匠拿了這條金項鍊高興地回家了。

從此之後，他經常地想著這條項鍊，並自我安慰道：「如果實在沒錢了，我就賣掉這條項鍊。」

這樣他白天踏實地工作，晚上安心地睡覺，逐漸地又恢復了健康。

後來他的小兒子也長大成人，鐵匠家的經濟也寬裕了。

後來，他把那條金項鍊拿到首飾店裡估價，老闆告訴他這條項鍊是銅的，只值一元錢。

鐵匠這才恍然大悟：「博士給我的不是一條項鍊，而是治病的方法。」

作家林清玄曾說過一段話：

「今天掃完今天的落葉，明天的樹葉不會在今天落下來，不要為明天煩惱，要努力地活在今天這一刻。」

生活中，大多數煩惱，就是因為想得太多。

明明是別人不經意的一個眼神，明明是一個很簡單的問題，偏要杞人憂天，陷入無盡的遐想。

結果想著想著，就陷入了負面情緒中，難以釋懷。

正所謂，世上本無事，庸人自擾之。

生活本不易，何必自尋煩惱。

心大一點，少想一些，才能活得輕鬆，過得自在。

有一個研究表明，在一天中，每個人平均會有上萬個意念，盤旋在腦海中。

許多時刻，我們覺得活得太累，皆因想太多。

就如一句話說：「病是吃出來的，健康是走出來的，禍是說出來的，煩惱是想出來的。」

過去不糾，當下不雜，未來不憂，才能讓自己活得更輕鬆和自在。

幸福是目標、轉念是方法，學會駕馭思緒是一生必修的功課。

講座與工作坊



免費健康講座

邀請醫生、物理治療師、營養師等不同的專業醫護人員分享，助你了解多方面健康知識。

日期及詳情

2月10日	如何調控膽固醇
2月17日	告別脂肪肝
2月24日	肝臟健康系列之護肝飲食
3月5日	預防心血管病飲食錦囊
3月17日	血壓管理全攻略
3月24日	癌症預防與素食（重播）
4月9日	血糖控制與運動
4月16日	拆解痛風之謎
4月28日	「整理」你心靈（重播）

時間

下午
2:00-3:00

地點

ZOOM
(網上會議平台)

費用

免費

體能活動

日期及詳情

時間

地點

費用

伸展班

幫助放鬆緊張肌肉、提升柔軟度和保持關節健康。

第一期	1月7日至3月4日
第二期	3月11日至4月29日

逢星期二	A班:下午4:15-5:15 B班:下午5:30-6:30 C班:晚上6:45-7:45
------	--

香港港安醫院
荃灣
主座 6 樓

原價 (每期8堂)	\$1150
會員優惠價* (每期8堂)	\$690
單堂試堂 (只限新客戶)	\$120

不求人按摩班

幫助減少肌肉繃緊、改善睡眠質素和預防及改善痛症。

第一期	1月2日至3月13日
第二期	3月20日至5月15日

逢星期四	A班:下午4:15-5:15 B班:下午5:20-6:20
------	----------------------------------

葵涌運動場
後備:
屯門鄧肇堅運動場

原價 (每期6堂)	\$720
會員優惠價* (每期6堂)	\$480

全方位跑步班

課程將根據學員的不同程度分組，學習如何無傷跑步。

第一期	1月5, 19日, 2月2, 23日, 3月9, 23日
第二期	4月20, 27日, 5月4, 18日, 6月8, 22日

上午9:00-11:00	
下午4:00-6:00	

私人/雙人健身訓練

(每堂60分鐘)

專業的持牌健身教練，會按照你的個人需要及目標，提供一對一的個人化健身課程。

- ✓ 體能評估
- ✓ 確立運動目標
- ✓ 定期評估及修正
- ✓ 個人訓練課程

單堂原價	\$860/節
10堂優惠	\$7,310/10節
雙人10堂優惠	\$11,000/10節
(使用期限為第一次使用服務起計90天)	

體能評估及運動指導

(每堂90分鐘)

專業的持牌教練為準備展開運動計劃的人士提供體能評估、運動處方及家居運動建議。

- ✓ 體能評估
- ✓ 運動處方
- ✓ 家居運動建議

彈性時間
請向本院教練查詢
電話: 2275 6020

香港港安醫院
荃灣
港安健能中心

每節	\$998
----	-------

體能鍛煉小組

(每堂60分鐘)

以小班形式指導，配合不同需要，透過徒手及不同訓練工具，進行功能性、柔韌性、以及心肺功能訓練。

- ✓ 自組2-4人
- ✓ 自選彈性上課時間
- ✓ 運用徒手訓練、壺鈴、彈力帶等的訓練工具

每節 (每組)	\$920
4 節優惠價	\$3,280

素食烹飪

天然滋味素煮生活 (Facebook直播)

無地方限制，觀眾透過網上平台與素廚互動，學習簡單易煮素食菜式

新起點素食短片

新起點大廚張志強師傅，研究不少全素菜式，將製作成的短片在網上平台分享製作方法。

詳情

請留意
本院 Facebook 專頁

免費

所有活動需於活動最少2个工作天或之前報名，需繳交費用作實。不接受活動當天取消報名。

香港港安醫院－荃灣保留更改及刪除上述資料權利，本院毋須另行通知。

查詢及報名: 2275 6338

WhatsApp: 5507 8038

荃城消息

「荃」城健康巡禮 2025 年度 會員檢查日



今年度將繼續設有會員檢查日。會員將繼續享有免費參加「簡單健康檢查套裝」一次，包括總膽固醇及血糖滴血測試、體組成分析(身體質量指數、脂肪比例、內臟脂肪)及血壓測量等。會員需預先致電報名。

日期	2025年3月30日、7月20日、11月23日
地點	香港港安醫院 - 荃灣 主座 6 樓演講廳
時間	上午9:00 - 11:00

備註：為人流管制，將分時段安排參加者進行檢查，每次名額有限。
即日起接受報名至活動三天前中午 12 點截止，報名請致電 2275 6338。

會員需預先致電 2275 6338 報名

優惠情報

憑此健康通訊於本院禮品部 (Gift shop) 購買以下指定產品，皆**可享折扣優惠**！



So Good
Almond Milk
原味杏仁奶

原價 HK\$30

優惠價
HK\$21



So Good
Almond Unsweetened
無糖杏仁奶

原價 HK\$30

優惠價
HK\$21

優惠期至2025年3月31日

更多優惠可向**禮品部**查詢

香港港安醫院－荃灣主座地下

電話：2275 6066 / WhatsApp：5501 2286

營業時間：

星期日至五 10:00-18:00 (星期六休息)