

口腔癌前病變營養飲食原則

➤ 口腔癌成因

口腔長期受刺激而產生細胞變性，尤其嚼檳榔、抽煙和喝酒更為誘發口腔癌的三大危險因子。其他如：過度陽光照射、長期營養缺陷、咬合不正的牙齒或假牙長期摩擦到周圍組織、長期食用過熱或太辣之刺激性物質等諸多原因。

➤ 口腔癌前期

口腔癌的發生是一段長時間的累積，起初只是細胞的慢性發炎，時間累積久了細胞變性造成纖維化，因而導致“癌前期病變”，常見的如白斑或紅斑的形成，最後才演變癌症。

➤ 飲食建議

1. 避免檳榔、菸、酒等刺激。
2. 避免食用過燙或辛辣等刺激性食物。
3. 避免食用過度加工食品或醃漬食品。
4. 以均衡飲食為主，多吃蔬菜水果，尤其是β-胡蘿蔔素、維生素C和E含量豐富的生鮮食物。

◆ β-胡蘿蔔素含量豐富食物：

橘黃色蔬果如胡蘿蔔、木瓜、芒果、南瓜、紅甘藷等。

深綠色蔬菜如油菜、空心菜、青江菜、番薯葉、茼蒿、韭菜等。

◆ 維生素E含量豐富食物：

穀類、胚芽、堅果類、植物油、深綠色蔬菜、蛋黃等。

◆ 維生素C含量豐富食物：

水果(如柑橘類之橘子、柳丁、葡萄柚、檸檬、以及芭樂、聖女蕃茄、奇異果等)、黃綠色蔬菜如青椒、甘藍菜、秋葵、蕃茄等。

營養師：_____ 電話：(02) 2833-2211 分機：2228