

糖會滋養癌症嗎？

糖和癌症之間的聯繫，包括是否需要放棄自己喜歡的甜食來預防癌症

關鍵要點

- 我們所有的細胞都使用糖作為能量來源。
- 攝取過多的添加糖會增加慢性疾病（包括癌症）的風險。
- 含有天然糖分的食物，例如水果，具有纖維和抗氧化劑的保護作用。

美國人喜歡糖，尤其是添加糖。我們吃了許多糖——非常多——美國成年人平均每天攝取 17 茶匙的添加糖，主要以含糖飲料和零食的形式攝入，但也包括蛋白質棒和調味品等較為隱蔽的食物。這比膳食指南建議的量高出 40%。1 食用過多的添加糖會對健康產生負面影響，從引起發炎到增加某些健康疾病（如第 2 型糖尿病）的風險。您可能也聽說過吃大量糖會導致癌症，但劇透：事情並沒有那麼簡單。雖然富含精製糖和添加糖的飲食與較高的癌症發生率有關，但認為糖專門為癌細胞提供食物（或相反，讓癌細胞挨餓是有益的）的想法是一個誤解。

癌症影響著數百萬美國人，其中最常見的是乳癌、攝護腺癌和肺癌。2 雖然專家無法 100% 確定癌症的病因，但包括飲食在內的許多因素都可能導致癌症的發展。「長期食用加工食品，尤其是那些富含精製糖、不健康脂肪和致癌化合物的食品，會加劇發炎和氧化壓力——這兩者都為 DNA 損傷和癌症生長奠定了基礎，」醫學博士、哲學博士 Steven Quay 說。Atossa Therapeutics 公司的創始人，該公司專注於創新乳癌診斷。

我們對添加糖的過度喜愛是否會導致癌症流行？我們深入研究科學以找出答案。

了解糖及其在人體中的作用

糖是一種簡單的碳水化合物，我們的身體依靠它來獲取能量。雖然你可以在糖果、甜點和蘇打水等更明顯且不太有營養的食物中找到它，但它也存在于水果、蔬菜和不加糖的乳製品等營養豐富的食物中。3 不同之處在於，糖被添加到蘇打水或糖果等食物中，而水果和牛奶等食物中天然含有糖，這意味著這些食物不會以同樣的方式影響您的身體。

「水果等全食物中的糖含有纖維、抗氧化劑和營養素，可以減緩吸收並幫助維持血糖穩定，」癌症復健教練、營養師、15 年抗癌經驗者 Pam Hartnett 說。事實上，食用完整的水果和蔬菜與降低第 2 型糖尿病、某些類型的癌症（如食道癌）和心臟病的發生率有關。

但哈特內特解釋說，添加的糖（如蘇打水和糖果中的糖）會很快進入血液，導致胰島素分泌激增、引發發炎並引發與癌症相關的代謝變化。事實上，攝取過多的添加糖與 2 型糖尿病和心臟病等慢性健康問題有關。

就癌症風險而言，並非所有添加糖都是一樣的。「果糖，尤其是高果糖玉米糖漿，尤其有害。與幾乎所有細胞都能代謝的葡萄糖不同，果糖主要在肝臟中代謝，它會促進脂肪堆積、胰島素抵抗和發炎——這些都是關鍵的癌症風險因素，」奎伊說。

糖和癌症之間的聯繫

「癌症是一種複雜的疾病，但我們現在了解到某些生活方式和環境因素會顯著增加罹患癌症的風險，」奎伊說。一些風險因素包括缺乏營養的飲食、代謝症候群、吸煙或飲酒、接觸環境毒素和輻射以及慢性發炎。

雖然糖不會直接或專門「餵養」癌症，但癌細胞確實會代謝糖——這種現象稱為瓦博格效應。「癌細胞吸收葡萄糖的速度遠高於正常細胞，從而促進其快速生長，」奎伊解釋。「瓦博格效應強調了糖代謝在癌症中的關鍵作用。正常細胞可以適應各種燃料來源，而癌細胞對葡萄糖的依賴程度則要高得多。」

雖然糖本身不會導致癌症，但癌細胞確實依賴糖來增殖（就像正常細胞一樣）。科學家認為，糖也可能透過其他途徑導致癌症發展：

慢性發炎以及破壞胰島素的產生和腸道微生物群。

• 增加炎症

研究表明，過量攝取添加糖會增加體內的慢性發炎（一種低度、長期的發炎）。「糖的代謝會產生促發炎副產物。隨著發炎加劇，癌症也會生長，」醫學腫瘤學、內科和血液學委員會認證的醫生 Daniel Landau 醫學博士說。為什麼？哈特內特說：「隨著時間的推移，這種發炎會削弱免疫系統，使得在異常細胞癌變之前發現並清除它們變得更加困難。」事實上，人們正在探索利用抗發炎藥物透過縮小腫瘤來治療癌症。

• 影響胰島素的產生

糖影響癌症發展的另一種方式是透過不穩定的血糖和胰島素水平。哈特內特說：「血糖頻繁飆升和胰島素水平過高會造成癌症滋生的條件。」研究表明，患有糖尿病（1 型和 2 型）會增加某些類型癌症的風險，例如肝癌、胰腺癌和腎癌。

「高糖攝取會導致胰島素和類胰島素生長因子 1 (IGF-1) 激增，這兩者都會促進細胞生長，包括癌細胞，」Quay 說。它還會導致胰島素抵抗，即胰島素不能有效地將糖從血液轉移到細胞。所有這些都與慢性發炎的增加和癌症風險的增加有關。

• 改變你的腸道微生物群

食用過量的添加糖或血糖水平過高可能會破壞您的腸道微生物群——生活在您的消化系統中的微生物群落。「過量的糖會改變腸道微生物群，有利於促發炎細菌的生長，從而創造有利於腫瘤發展的環境，」奎伊說。

您的腸道微生物群不僅影響腸道健康；它對您的免疫健康也起著重要作用。「由於腸道在免疫健康中起著關鍵作用，腸道細菌失衡會使身體難以在異常細胞變成癌症之前檢測並消除它們，」哈特內特說。

多少糖是安全的？

大多數營養建議都包括添加糖的限制，但沒有包括總糖的限制。這是因為水果和蔬菜等天然糖源營養豐富，有益於整體健康。

不同的健康組織對於添加糖的建議略有不同。例如，2020-2025 年美國人飲食指南建議將添加糖限制在總卡路里攝取量的 10% 以下。對於 2,000 卡路里的飲食來說，這大約是 12 茶匙糖或 50 克。然而，美國心臟協會的限制更為嚴格。他們建議，來自添加糖的熱量不應超過總熱量的 6%。對於 2,000 卡路里的飲食來說，這大約是每天 7 茶匙或 30 克。美國癌症協會並沒有針對添加糖的具體建議。相反，他們建議吃整體健康飲食，盡量減少添加糖。

不幸的是，如上所述，美國成年人平均每天攝取 17 茶匙的添加糖，比飲食指南的建議量高出 40% 以上。最常見的添加糖來源是含糖飲料（如蘇打水或甜茶）、甜點和甜食，如餅乾、布朗尼、甜甜圈和冰淇淋。

雖然這些都是明顯的添加糖來源，但也有一些隱藏的添加糖，包括調味品、醬汁、蛋白棒、優格、格蘭諾拉麥片、罐頭水果和堅果醬。添加糖可能以葡萄糖、果糖、右旋糖、蔗糖或麥芽糖的形式出現在成分表中。注意到趨勢

了嗎？大多數以“-ose”結尾的成分都是添加糖。另外，請記住，糖、糖漿



、糖蜜、蜂蜜和龍舌蘭都會計入您的總添加糖攝取量。

減少糖攝取量的技巧

那麼，您是否應該完全戒糖來降低罹患癌症的風險呢？未必！「當我讓『癌細胞』缺乏葡萄糖（糖分）時，健康細胞也會挨餓，這使得它們在治療期間難以生長。剝奪身體的葡萄糖會導致疲勞、肌肉萎縮和恢復速度減慢——這些都對抗疾病毫無益處，」癌症預防營養師、理學碩士、註冊營養師、持證營養師傑米·巴哈姆 (Jamie Baham) 說道。

此外，哈特內特說：“完全戒掉糖往往會導致壓力、渴望以及與食物的不健康關係——這些都不利於長期健康。”

「關鍵在於適度，」巴哈姆補充道。她說：“與其害怕糖，不如集中精力限制蘇打水、糖果和超加工零食中添加的糖，同時保持均衡、營養豐富的飲食。”

那麼，如何才能最大限度地減少飲食中添加糖的來源呢？以下是一些想法：

- 優先選擇整個水果而不是果汁，因為水果含有纖維。
- 喝水和其他不加糖的飲料，而不是加糖的飲料。

• 儲備方便、無糖的零食，如堅果、鷹嘴豆泥蔬菜和新鮮水果。

- 逐漸減少咖啡和茶中的糖或蜂蜜。
- 嘗試不添加糖的甜點食譜來滿足您的甜食愛好。
- 閱讀營養成分表，選擇添加糖較少的調味品、優格、飲料和醬汁。

除了限制添加糖之外，均衡飲食也很重要，多吃植物性食物（如蔬菜、水果、全穀類、豆類和堅果）、瘦肉蛋白質和有益心臟健康的脂肪。這有助於預防癌症和其他慢性疾病。

底線

雖然糖（葡萄糖）為身體的所有細胞提供營養，但吃糖直接導致癌細胞的想法只是一個誤解。然而，食用過多的添加糖會增加發炎和胰島素的產生，並改變腸道微生物群，從而增加癌症的風險。話雖如此，需要注意的是，添加的糖與天然糖並不相同。顧名思義，後者天然存在于水果、蔬菜和不加糖的乳製品等食物中，這些食物中還含有纖維和抗氧化劑等其他營養成分，具有預防疾病的作用。因此，與其完全戒糖，不如多選擇一些有助於預防癌症和促進整體健康的食物。

聖路易服務中心

翻譯公證服務

- ★各種文件表格合約製作、填寫及翻譯
- ★法院、移民、醫院、商業口頭翻譯

國際學生

- ★協助中學生、大學生申請入學
- ★協助安排寄宿家庭及當地交通

短期參訪

- ★各種類型團體接待
- ★遊學、考察、短期進修
- ★安排食宿、交通、參觀

其它服務項目

- ★個人收入及公司報稅、成立公司
- ★工作傷害及車禍意外律師諮詢
- ★房地產買賣、租賃、管理、餐館買賣
- ★專業顧問諮詢可上網
- www.bfconsulting.us
- ★國際學生可上網
- www.tyhusa.com