

**糖是癌細胞最愛的甜蜜毒藥！正確控血糖遠離癌症** 早安健康 - 2016年2月10日上午9:01

【早安健康／汪國麟醫師】絕不是得了糖尿病的人才需要拒糖於千里之外！

吃太多糖對健康的不良影響，一般大眾並不陌生，諸如容易造成肥胖、代謝症候群，甚至糖尿病等等。這方面的研究不勝枚舉，例如在2013年在歐洲所發表的有一個關於加糖軟性飲料與糖尿病關聯性的研究。該研究屬於EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) study的一部份。這個研究簡單的結論就是：**每天喝12盎司(336克，約為一罐可口可樂的重量)的加糖軟性飲料，會增加約兩成得到糖尿病的機率。**

然而，糖對人體的危害絕不僅於此！

我們一直確信許多環境毒素及食品工業所使用的違法添加物，都有引發各類癌症的風險，然而讓大部份人意外的是，真正隱藏的健康殺手，比起這些毒素或違法添加物，和我們要更親近的多。這個殺手就是「糖」。目前醫學界已經證實，**糖不但是導致代謝症候群與糖尿肥胖症的重要原因，也是促使癌細胞快速生長與轉移的推手。**

以乳癌為例。根據美國疾病管制局的統計，每年約有20萬的美國女性被診斷出乳癌，而其中約4萬人會死亡。在台灣，乳癌一直高居女性癌症的第一或第二位，而台灣乳癌患者的死亡率甚至高於歐美。乳癌可說是女性健康及壽命的頭號殺手。目前已經有眾多的研究證實，**血糖偏高與乳癌有非常密切的關係。**但還不止這樣。

在2006年，澳洲發表了一個號召14萬人、歷時8年的超大型研究的報告。這個報告簡單的說就是，**偏高的血糖和好幾種癌症的發生率都有密切的關聯，無論男女皆然。這些癌症包括乳癌、肝癌、大直腸癌及膀胱癌等。**

是的，我們再熟悉不過的糖，具有促發或惡化癌症的潛在風險。此處所謂的「糖」，並非單指以糖果形式存在的零食，而是存在於各類食物中、極易造成血糖和胰島素波動的精製碳水化合物。例如各種糕點、西式麵包、白麵粉(去掉麩皮)所製成的食品、含糖軟性飲料(汽水、可樂、台灣的手搖茶等)。

甜滋滋的「糖」之所以會是引發癌症的致命的殺手，原因可簡單歸納如下：

1. 糖是癌細胞最喜愛的食物。
2. 糖的代謝要靠胰島素，糖多胰島素的分泌就多。胰島素是一種生長性的賀爾蒙，會促進癌細胞的成長與轉移。
3. 糖及胰島素都會增加發炎反應，對癌症來說猶如火上加油。

你可能會說，這又如何，我又沒有糖尿病，不至於有血糖的問題。請別誤會，這裡所謂的偏高血糖，並不需要嚴重到糖尿病的程度，只要比我們目前認為「正常」標準內稍微偏高的血糖值就夠了。

究竟多高的血糖就具有危險性了呢？日本在2012年所發表的一個針對2,438個對象、追蹤了19年的研究，給了我們一個很驚人的警惕：無論是**空腹血糖在100左右的人，或是飯後血糖高於199的人**，會讓因罹患癌症而死亡的機率，增加五成以上。

許多人對於空腹血糖100沒什麼概念，我這樣說好了，如果你去體檢，絕大部分的醫師會這樣告訴你兩個字：正常。沒錯！根據世界衛生組織的定義：**空腹血糖大於126，叫做糖尿病；介於110和126之間，稱之為前期糖尿病(現在已修正到100到125)。**因此，空腹血糖100在當前的醫學認知之下，當然就是「正常」囉。但是從上面這個研究看來，所謂**“正常值”顯然已經不正常了！**由此可見，不止糖尿病患者，就連我們普羅大眾也都面臨了「糖糖危機」。

那麼究竟血糖該降到什麼標準才能減少罹患癌症的機率呢？最新的研究告訴我們，**空腹血糖最好在86左右最好，至少不要超過90，而飯後血糖也不要超過140。**維持在這樣水準的血糖，不僅減少了糖對細胞與組織的危害，更可避免伴隨高血糖而來的血中胰島素的升高，而後者正是促發癌症惡化的生長性賀爾蒙。

所以，究竟誰該將糖拒於千里之外呢？看來你我都不例外。