



「嗜命、腸命、償命、長命」話大腸癌

林月春

民以食為天的華人文化，隨著科技發展與忙碌的工商業社會，人們生活型態轉向嘴尖上肆無忌憚的「嗜命」嗜美食，日積月累，不知不覺地吃入為數可觀且違反自然的「美食」，影響腸子的「腸命」，進而向身體發出「償命」的警訊，影響人們「長命」的期待。

物極必反是自然界不變的道理。當人們的飲食逐漸趨向速食、精緻，黑心食品日益增多，吃入過多不該有的添加物，身體會反撲。結果是每五分鐘一位癌症新病人的誕生、心血管疾病增多，成為疾病新潮流。其中，癌症之首就是大腸癌，大腸癌更有逐漸年輕化的趨勢。

有道是好吃、重口味的食物不健康，健康的食物不一定好吃。時下兒童及年輕人，不少是喜歡追求口腹之欲美食主義者，追逐好吃但不一定是健康的食物。

眾人皆知，燒烤食物是大腸癌的密友。據報載，甚至有十四歲的國中生，從小天天吃校門口的烤香腸，直到出現血便就醫，已屬大腸癌第四期，四個月後，他就過世了。有鑑於此，另一群重視養生的人，開始尋求回歸自然之「三低一高」：低糖、低油、低鹽、高纖維健康飲食。

在此分享一個令人難過的真實故事：某日，一位學生向我訴說，她姊姊於二十一歲大三時被診斷罹患第三期大腸癌。在家人關懷陪伴之下，經歷三年艱辛抗癌，最終還是難敵病魔，於二十四歲時英年早逝。學生說：「姊姊生病後，全家人認真檢討可能的生病原因。原來，姊姊從小愛吃炸薯條，加上參加社團常常熬夜。姊姊生病後，全家的飲食與生活作息都做了修正。姊姊用她的生命來教我們，她走過的路，我們不再重蹈覆轍。」

環顧各級學校旁四處林立的燒烤、炸雞、鹽酥雞、薯條與飲料店熱賣，加上3C產品儼然成為年輕人生活不可或缺的主體，許多人甚至習以為常的熬夜掛網。於是，不當飲食型態加上熬夜，種種對身體不友善的行為，遂將大腸癌與年輕化接上線。

養生專家常說「筋有多軟，命有多長」。我要說「腸保安康，腸命多長，命就多長」。我們要健康的腸命、長命，非嗜命、償命也！需要的是健康的腸命，為身體帶來長命；不要嗜不健康美食的嗜命，換來的償命。

（作者現任屏東縣美和科技大學護理系教師）