

投稿類別：健康與護理類

篇名：

現代台灣人對減重、癌症與賀爾蒙的關係之研究

作者：

陳沛璇。德光中學。綜高部三年一班。應用英語學程 312116

吳凱琳。德光中學。綜高部三年一班。應用英語學程 312019

林欣俞。德光中學。綜高部三年一班。應用英語學程 312112

指導老師：

吳蓓怡老師

## 壹●前言

### 一、研究背景與動機

近年來健康意識抬頭加上現代生活壓力、不規律的生活讓身心壓力劇增，使得賀爾蒙失調造成肥胖、甚至形成癌細胞易發的身體。然而，多數人常抵擋不住美食誘惑但又想要健康完美的身材，所以聽信偏方胡亂減肥進而造成不但沒有任何成效還換來一身病的窘境，時有所聞令人感嘆。

本研究想針對減重、癌症與賀爾蒙相關性，進行了解與研究，希望能獲得相關知識並讓社會大眾了解其中相互的關聯，且在避免相關疾病的同時保持身心健康。

### 二、研究目的

1. 探討現代人生活習慣對身體的影響
2. 探討賀爾蒙對於體重的影響
3. 了解體重過重對癌症的影響
4. 調查現代人對於體重、癌症、賀爾蒙的看法

### 三、研究方法

1. 文獻研究法
2. 問卷分析法
3. 減重、癌症與賀爾蒙的關係之分析

## 貳●正文

### 一、減重、癌症與賀爾蒙的定義

#### 1. 減重

「又稱纖體、瘦身或秀身，是指採用人為手段故意降低體重，特別是減少體內的脂肪。」(維基百科，2016)一個人吃進去的卡路里多於消耗的，這就是會變胖的原因。每累積 7700 卡就會胖一公斤，所以不控制飲食和不規律運動就很容易造成肥胖。

#### 2. 癌症

「癌症又名為惡性腫瘤，指的是細胞不正常增生。」(維基百科，2016)

這些失控增生的細胞可能會損毀周遭正常的組織，甚至影響循環及淋巴系統，導致癌細胞轉移至其他部位。

### 3. 賀爾蒙 (又稱激素)

「是指體內的某一細胞、腺體或器官所產生可以影響機體內其他細胞活動的化學物質。」(維基百科, 2016)且只需微量的激素便可以改變細胞的新陳代謝，可以說是細胞與細胞之間的化學信使。

## 二、減重、癌症與賀爾蒙的關係

### 1. 減重與賀爾蒙的關係

根據專家研究，「賀爾蒙是影響新陳代謝的原因之一，而內分泌系統中影響體重的賀爾蒙有 12 種，如果吃錯食物，就會影響賀爾蒙。」(黃惠姍, 2016)像是穀氨酸(味精)、高果糖玉米糖漿、氫化脂肪，這些都是會影響身體的內分泌系統的物質。而我們體內被儲存或消耗的熱量都會被內分泌系統所影響，所以即使飲食、運動條件都一樣，體態卻不盡相同。



圖一 內分泌失調造成體態不同 (資料來源 一分鐘健身教室)

### 2. 癌症與賀爾蒙的關係

「大約 30-40% 的癌症與荷爾蒙有關，研究顯示，荷爾蒙可能會增加或降低某些癌症的發生。」(Freda, 2011)如果女性長期受到雌激素的刺激就較容易得到乳癌，而得過卵巢癌、子宮內膜癌的女性再罹患乳癌的機率則會提高。賀爾蒙在我們體內扮演極重要的角色，若不好好控制它在體內的分泌水平就會使細胞在生長及分裂的過程中出現失控的情況。嚴重時更會阻止損壞的細胞死亡，導致身罹癌。

### 3. 減重和癌症的關係

一般人可能不了解，體重過重也可能會引發癌症。「**身體肥胖和癌症之間相關最主要的機制是由荷爾蒙改變引起癌症機率增加。**」(維基百科，2016)男性以大腸癌為例，肥胖會引起「高胰島素血症」，為刺激腫瘤的原因之一。身體為了要調解血糖只好加倍分泌胰島素，那胰島素跟「類胰島素生長因子」就會刺激細胞導致細胞過度生長、形成腫瘤。

表一 BMI 指數與罹癌之關聯(資料來源 國民健康署)

BMI 指數為體重除以身高公尺的平方，24 過重、27 即肥胖。

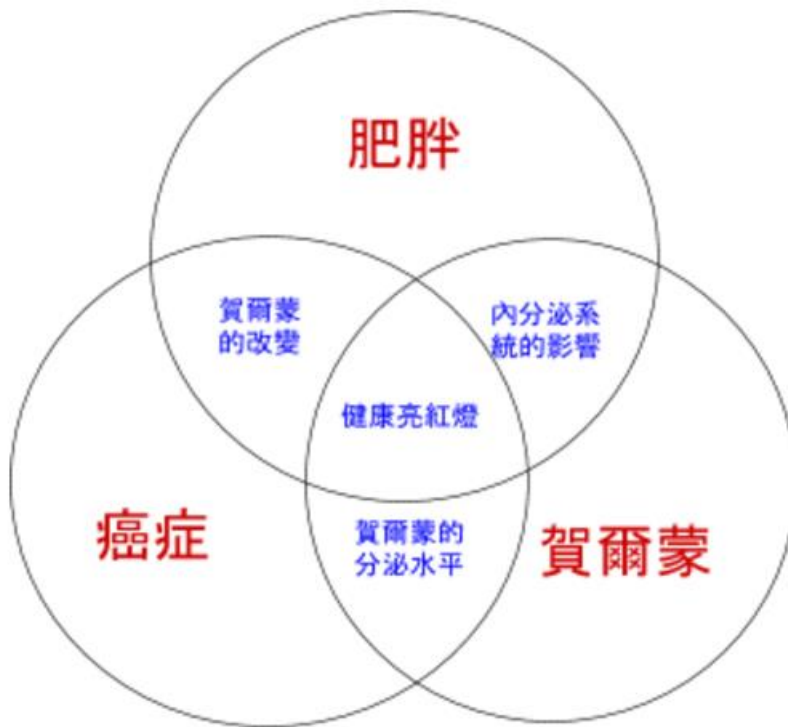


### 三、案例研究

表二 國內過重與體重正常者癌症發生率 (資料來源:聯合新聞網)

(單位:每十萬人口)	子宮體癌	乳癌	攝護腺癌	甲狀腺癌	肝癌
過重及肥胖發生率	27.5	106.6	40.6	14.8	44.1
正常及過輕發生率	9.5	68.6	30.2	11.3	36.5

表三 肥胖癌症賀爾蒙之關係(資料來源:自製)

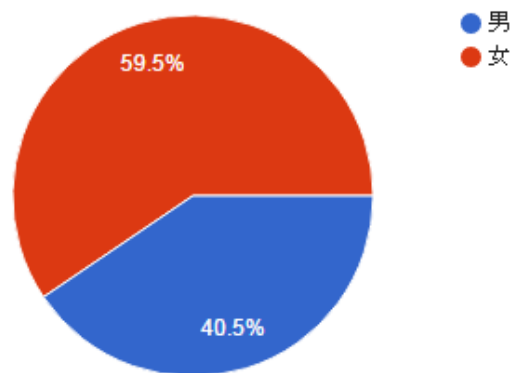


#### 四、問卷分析

為了瞭解民眾對於現代台灣人對減重、癌症與賀爾蒙的關係之認知，本專題透過網路問卷蒐集 190 位民眾的意見，以下為調查發現：

##### 一、性別

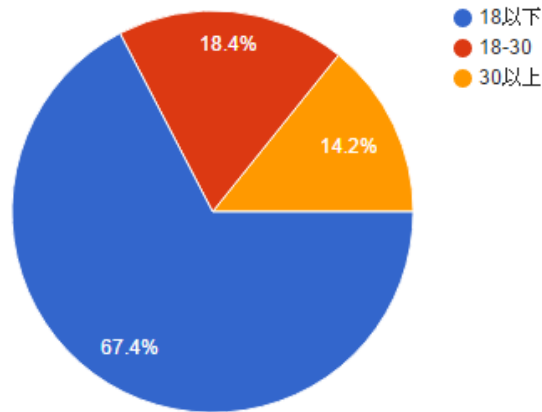
此次調查中受訪者 59.5% 為女性，40.5% 為男性。女性受訪者居多。



圖二 性別(資料來源:自製)

## 二、年齡

此次調查中受訪者 67.4%為 18 歲以下，18.4 為 18-30 歲者，14.2%為 30 歲以上。

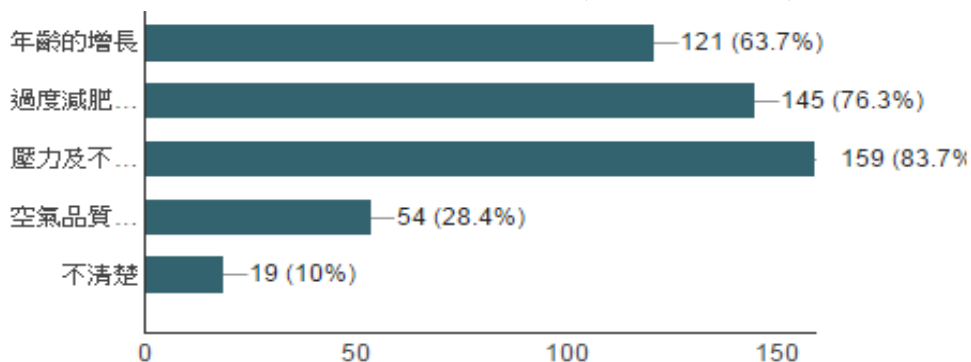


圖三 年齡(資料來源:自製)

## 三、民眾認為哪些因素會造成賀爾蒙失調

83.7%的受訪者認為壓力及不良情緒是導致賀爾蒙失調之主因，76.3%的受訪者認為過度減肥導致缺乏營養是導致賀爾蒙失調的次要因素，其三 63.7%則認為是年齡的增長。

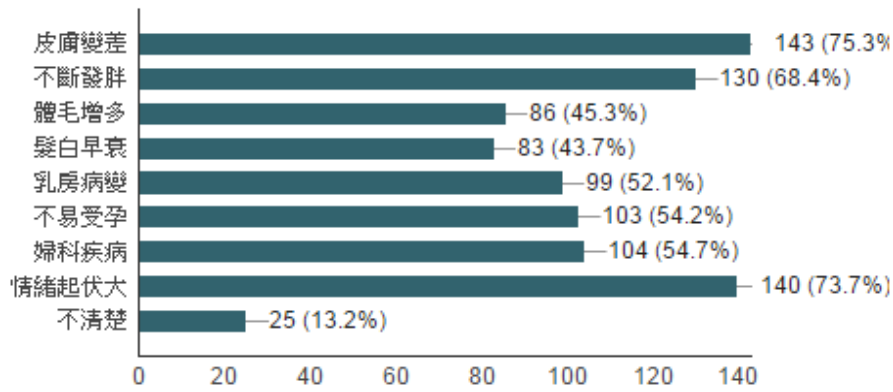
表四 造成荷爾蒙失調的因素(資料來源:自製)



## 四、民眾認為賀爾蒙失調會引發哪些症狀

75.3%的受訪者認為荷爾蒙失調會導致皮膚變差，73.7%的受訪者認為荷爾蒙失調會導致情緒起伏大，其三 68.4%則認為會不斷發胖。

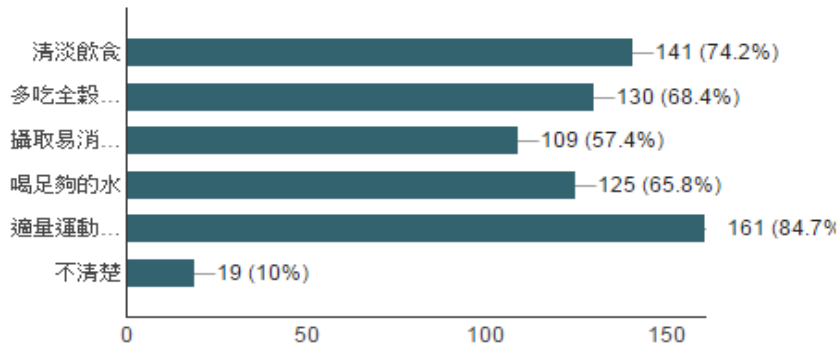
表五 賀爾蒙失調會引發之症狀(資料來源:自製)



五、民眾認為可以改善賀爾蒙失調之方法

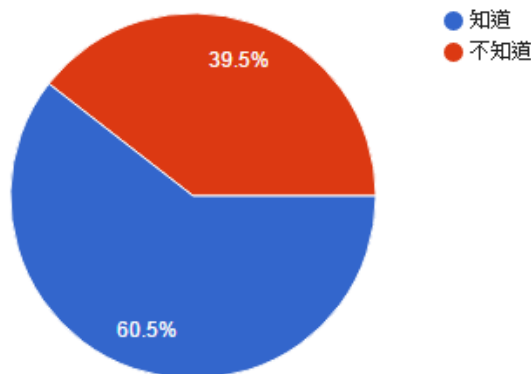
84.7%的受訪者認為適量運動及充足睡眠能改善賀爾蒙失調，74.2%的受訪者認為清淡飲食可以改善荷爾蒙失調，其三 68.4%則認為多吃全穀類、十字花科蔬菜及各種芽菜可以改善荷爾蒙失調。

表六 可以改善賀爾蒙失調之方法(資料來源:自製)



六、民眾是否了解癌症生成之原因

60.5%的受訪者清楚了解癌症生成的原因，另外 39.5%的受訪者則不清楚癌症如何生成。

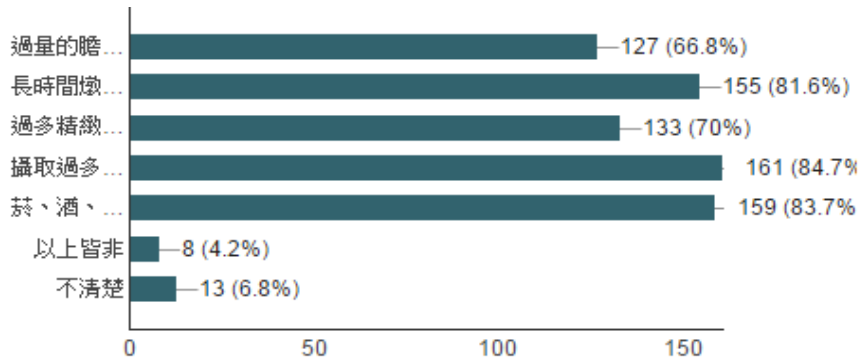


圖四 癌症生成之認知(資料來源:自製)

### 七、民眾認為會誘發癌症的可能因素

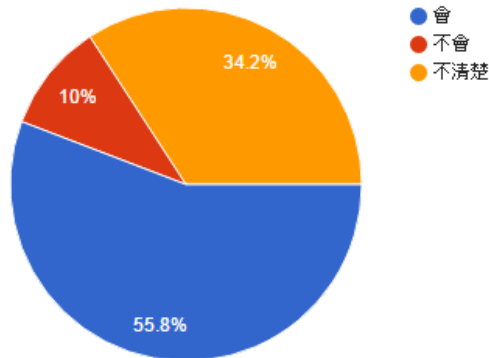
84.7%的受訪者認為攝取過多人工甜味劑、化學添加物是誘發癌症的最可能因素，83.7%的受訪者認為菸、酒、檳榔是誘發癌症的次要因素，其三 81.6%則認為長時間燉煮、碳烤的肉類會誘發癌症。

表七 誘發癌症之因素(資料來源:自製)



### 八、民眾對於腫瘤是否使人降低食慾之認知

55.8%的受訪者清楚地了解腫瘤會使人降低食慾、10%的受訪者不覺得腫瘤會使人降低食慾，而有 34.2%的受訪者不清楚瘤是否會使人降低食慾。

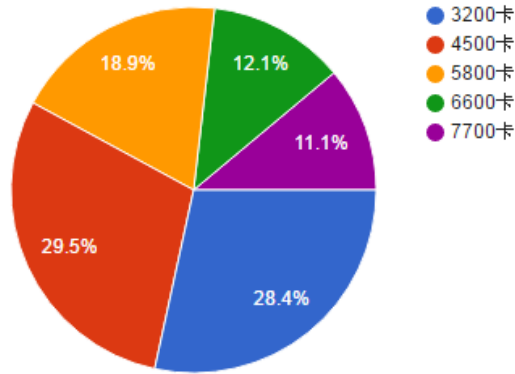


圖五 腫瘤會使人降低食慾之認知(資料來源:自製)

### 九、民眾對於增肥一公斤所須累積的熱量之認知

受訪者中有 29.5%認為 4500 卡會增肥一公斤，28.4%的受訪者認為是 3200 卡增肥一公斤，其三 18.9%的受訪者則認為累積 5800 卡才會增肥一公斤。然而其中只有 11.1%的受訪者真正了解累積 7700 卡會增肥一公斤，由此可知多數人對此的認知並不是非常清楚。

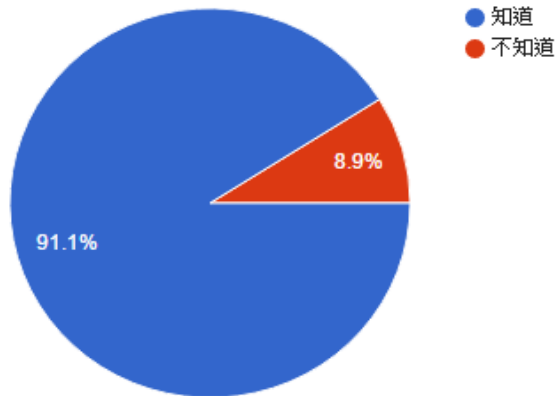




圖六 對於增肥一公斤須累積的熱量認知(資料來源:自製)

#### 十、民眾對於一天該喝多少水之認知

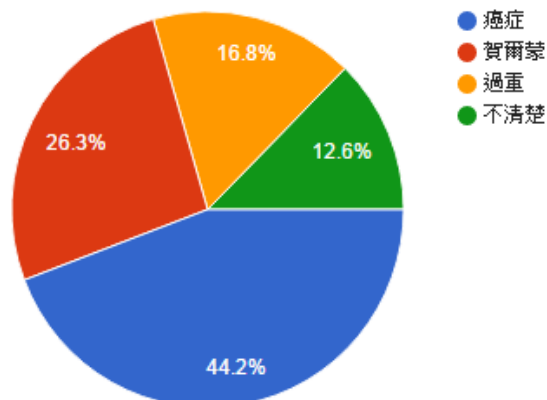
91.1%的受訪者清楚知道一天該喝多少水，8.9%的受訪者則不知道。



圖七 一天所需攝取的水量之認知

#### 十一、民眾認為影響身體最大的因素

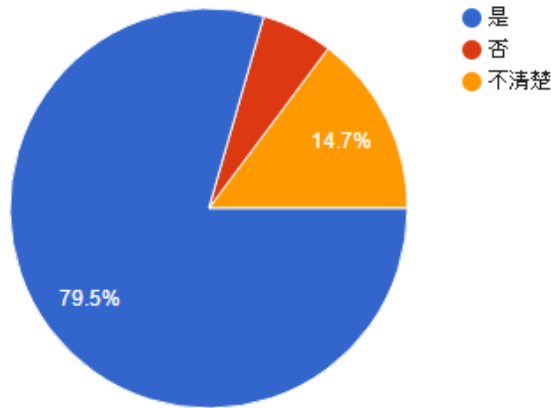
在此次調查中有 44.2%的民眾認為癌症是影響身體的最大因素，26.3%認為是賀爾蒙的影響，而有 16.8%則認為是過重。



圖八 影響身體最大的因素(資料來源:自製)

## 十二、民眾認為以上是否有關連

有 79.5%的受訪者認為以上的問卷有關連，5.8%的受訪者並不認為以上的問卷是有關連的，而 14.7%的受訪者則不清楚以上是否有關連。



圖九 對於以上問題關聯之因素(資料來源:自製)

## 參●結論

長期的高度壓力、作息混亂、運動及飲食不均衡都是造成現代人身體肥胖、賀爾蒙失調甚至引發癌症的主因。而當賀爾蒙不正常或身體過度肥胖都會促使癌症的生成，進而影響正常的身體機能。

在本研究的問卷調查中，普遍民眾認為壓力及不良情緒是導致賀爾蒙失調之主因，進而導致皮膚變差和情緒起伏大。只要規律的運動、擁有充足的睡眠及清淡的飲食習慣就可以簡單的透過日常習慣來改善賀爾蒙分泌水平。但對於累積 7700 卡才會增肥一公斤這個問題，清楚了解的人並不如預期。

因此，適當的控制體重是預防罹癌非常重要的一環，不過千萬「不要讓體重上上下下波動，如此對於荷爾蒙效應將有更不利的結果」(彭巧珍，2016)。要想做到防癌，偏方未必管用，然而飲食、運動與體重控制才是根本之道。

## 肆●引註資料

- 1.石光中(2013)。體重和癌症。癌症新探，七月 11 日，65 期。
- 2.黃惠姍(2016)。為什麼瘦不了？原來吃這些搗亂賀爾蒙。商業週刊。2016/10/13
- 3.楊心怡(2016)。每天只要多走 1 千步，同樣健康達標。康健雜誌。2016/10/13
- 4.南雲吉則(2012)。Dr.南雲 7 日瘦身術只要五分鐘，達到走一萬步效果的走路法。

台北市: 天下雜誌出版。

5. 顏榮郎(2013)。抗癌就像減肥。台北市: 天下出版社

6. Casual (2014)。減重的另一種觀點：吃了什麼比計算卡路里重要。營養共筆。

2016/10/13

7. 彭巧珍(2016)。肥胖與癌症。

[http://203.69.33.10/all\\_net/news/health/lovelyhealth/bartext1/10.htm](http://203.69.33.10/all_net/news/health/lovelyhealth/bartext1/10.htm)