

# 癌症治療後的健康飲食

以下是世界癌症研究基金會及美國癌症協會就預防癌症的飲食建議：

- 透過飲食和運動保持健康的體重。如果你現在過重，任何程度的減重都有好處
- 每天進食最少5份（8份更佳）的水果和蔬菜。一份蔬果大約是一個中型水果或半碗煮熟的蔬菜
- 盡量選擇全穀類食品（例如全麥麵包和糙米），而非經加工的白麵包和白米等食物
- 盡量少吃來自動物的蛋白質，減少進食紅肉（包括牛、羊、豬），每週進食不超過2-3次，每次限制至約100克的份量（像一副撲克牌）。選擇來自植物的蛋白質（例如豆類、豆腐、藜麥），配合家禽、魚及素肉，取代紅肉
- 避免進食加工肉類（例如香腸、餐肉、火腿、臘肉）
- 限制進食含有添加糖的食物（例如汽水、含糖精豆奶、檸檬茶、糖果及加工食品）
- 選擇低鹽食物並限制添加鹽。如果你習慣進食高鹽份食物，嘗試在數週內漸減少用鹽，避免感到食物味道過淡
- 避免飲酒。適量飲酒並不能預防疾病。如未能完全戒掉，應該限制至每週最多2-3次，每次最多1-2杯

健康的生活模式能夠減低癌症復發的機會及患上其他慢性疾病的風險。

雖然沒有特定的飲食或食物可以治愈癌症，但透過均衡飲食及運動保持健康體重，可以減低患病機會。



## 水果蔬菜篇

水果及蔬菜是健康飲食的重要一環。它們能夠提供：

- 維他命及礦物質，維持身體各個系統的正常運作，如免疫系統
- 抗氧化物，相信能夠中和食物中的致癌物質
- 膳食纖維，能減緩消化以防止血糖水平快速升高、降低膽固醇吸收及幫助排便
- 以較低卡路里獲得飽足感，有利於控制體重

在飲食中加入蔬果時，需重質重量。

### 量：每天最少5份水果蔬菜

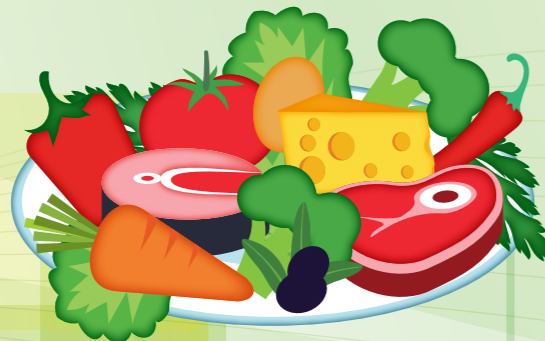
一份水果蔬菜為...

- 一碗（飯碗大小）未煮熟的蔬菜（例如：沙律）
- 半碗（飯碗大小）煮熟的蔬菜
- 約5小棵西蘭花
- 4至5條菜心或白菜
- 一個中型番茄
- 多數情況下，一份約1/8斤，即2兩左右（網球大小的份量）

### 質：進食不同顏色的水果蔬菜

不同顏色的蔬果，含有不同種類的抗氧化物，例如：

- 紅色 - 番茄紅素
- 橙黃色 - 胡蘿蔔素
- 綠色 - 葉綠素
- 紫色 - 白藜蘆醇
- 白色 - 大蒜素



助你多吃蔬果的小建議：

- 於早餐加入水果，例如在麥皮內加入乾果，或以水果加酪作為早餐。匆忙時，可在上班路上進食兩條香蕉，比進食糕點更健康
- 以水果作為茶點或甜品
- 以水果作為零食，代替餅乾、薯片和蛋糕
- 外出吃飯時盡量以蔬菜代替肉類或碳水化合物
- 在家煮飯，預計每餐為每位家人煮至少¼斤菜
- 餸菜以蔬菜為主，肉類則作為補充食物。例如西芹炒腰果、洋蔥炒豬扒、魚香茄子、四季豆炒肉碎、西芹炒鮮魷、星洲炒米、葡汁焗四蔬等
- 每餐除了綠色蔬菜外，另加一樣不同顏色蔬菜，例如蕃茄、洋蔥、茄子、蕃薯、紅蘿蔔、紅/黃/橙/青椒等



## 全穀食品篇

香港人飲食大多以穀類為主，以全穀食品代替精製穀類有助維持身體健康。全穀類含有精製穀類沒有的維他命、礦物質、健康脂肪、以及膳食纖維。

### 全穀類

糙米；紅米；藜麥；小米；麥皮；蕎麥麵；麥包；全麥意粉；全麥麵包

### 精製穀類

白飯；白色粉麵（如河粉、米粉）；白麵包（包括西式麵包）；普通意粉



**麩皮**  
高纖、富有維他命B與其他礦物質的外層

**胚芽**  
含有豐富維他命B、維他命E、其他健康油份和植物營養素的中心部份

**胚乳**  
由澱粉質/碳水化合物組成的中間層，含有一點蛋白質和維他命



助你多吃全穀類小建議：

- 煮飯時逐漸增加全穀類（例如紅米、糙米、藜麥、小米或麥皮）的份量
- 由最初一把，慢慢增加，達致至少一半全穀類。當然，100%全穀類更理想！
- 以麥皮或麥包配水果作早餐
- 吃日本料理時，選擇蕎麥冷麵或湯麵
- 多喝水，幫助消化

## 多元蛋白篇

蛋白質對於細胞修復非常重要。

### 來自植物的蛋白質

#### 黃豆及其製品

- 豆腐、腐竹等
- 肉類替代品（例如：齋、素肉）

#### 其他豆類

- 大豆芽、豌豆、紅豆、黑豆、鷹嘴豆、綠豆等

#### 果仁

- 花生、腰果、杏仁等

#### 蔬菜

- 西蘭花、菠菜、粟米、蘆筍、菇菌、藜麥等



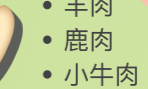
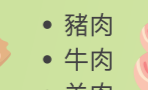
### 來自動物的蛋白質

#### 白肉

- 雞肉及其他家禽類（特別是鵝肉）
- 魚類及其他海鮮

#### 紅肉

- 豬肉
- 牛肉
- 羊肉
- 鹿肉
- 小牛肉
- 火腿、香腸等



研究指出，進食過多紅肉（尤其是牛肉和羊肉）及加工肉類（例如午餐肉、火腿、香腸及醃製肉類），會增加患上癌症風險，而體重過重亦會增加患上某些癌症的風險。因此，以植物為主的飲食能有效預防癌症及維持身體健康。

食品	蛋白質 (克/100克*)	食品	蛋白質 (克/100克*)
雞肉	32	牛奶	3.5
牛肉	31	乳酪	4-6
豬肉	32	豆類	5-9
魚肉	20-25	果仁	14-20
雞蛋	13		

\*100克大約等於手掌/2-3隻麻雀牌大小

男士每天需55-60克蛋白質，女士則每天需45-50克蛋白質，因此從正常飲食攝取足夠蛋白質非常容易。由於肉類的蛋白質“密度”較高，進食少量肉類已能提供你身體所需蛋白質。同樣份量的肉類比來自植物的蛋白質（例如豆腐）有較高的卡路里，肉類亦有植物所沒有的飽和脂肪，對心臟健康不利。所以，只要你儘可能以來自植物的蛋白質替代肉類，就可以放心享用食物，不用擔心體重增加。

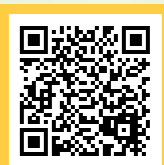
因此，建議你每週從不同種類的食物攝取蛋白質，三分二來自植物，三份一來自動物，一天內吃不多於一次肉類，透過豆類、果仁及蔬果攝取餘下的蛋白質。

例如：

- 每週進食2-4餐豆類、全素或蔬菜
- 每週進食1-2餐雞肉、其他家禽、魚類或海鮮
- 每週進食1-2餐紅肉（盡量選擇豬肉而非牛肉或羊肉）
- 每週進食1-2餐雞蛋

進食適量並多樣化的蛋白質，有助保持脂肪含量及卡路里的平衡，是健康飲食不可缺的一部份。

掃描以下QR碼參考更多建議食譜。



均衡飲食對維持身體的健康極其重要，如果你在飲食有關問題上需要進一步的幫助，請致電香港大學賽馬會癌症綜合關護中心熱線 3917 9606。