



癌症治療後的健康飲食

胡紹菲
註冊營養師

舊金山總醫院



改變錯誤的飲食觀念

不能盲目忌口，以免造成營養不良，導至體力衰弱

斷食療法使病情惡化

一般食尚飲食無科學根據

藥物或保健品無法代替食物

食品價格和營養不能劃上等號

過份強調飲食清淡或偏食，會造成營養不良

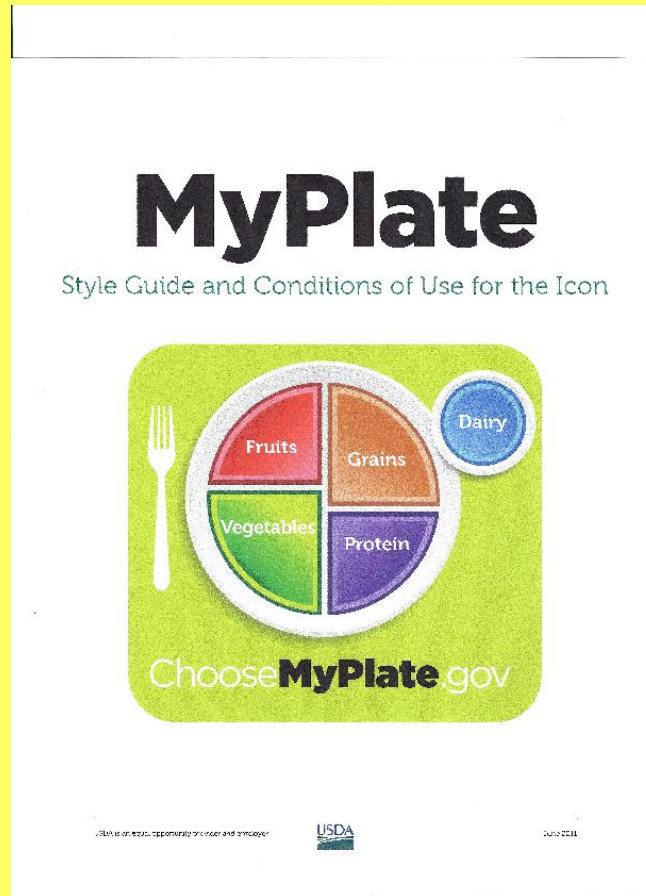


DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)

原本是針對降低高血壓的飲食策略。但最近發現 採納 **DASH** 飲食其實對預防或治療其它的慢性疾病也具很好的功效；像是心血管疾病、糖尿病、肥胖、骨質疏鬆和一些癌症等。

DASH飲食的特色是強調多攝取蔬果、無脂或低脂乳製品及全穀類。以上的食物含豐富的纖維素、鉀、鈣、鎂和茄紅素、**beta-胡蘿蔔素**和異黃酮(**isoflavones**)等抗氧化物，均是降低血壓和其它疾病的重要元素。

我的餐碟



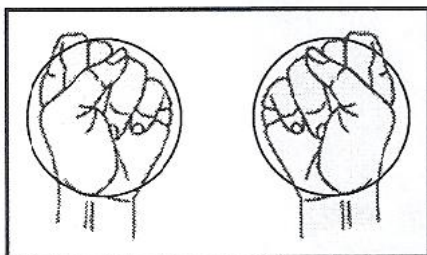


我的餐碟飲是根據2011年一月份公佈的「2010美國人的飲食指南」內容而製定，其主旨包括：

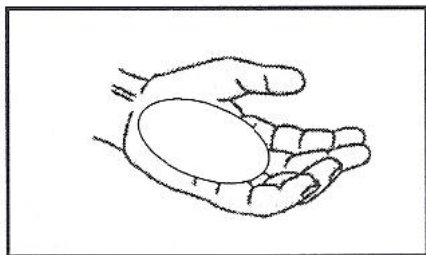
- **用膳時，餐碟的一半鋪滿蔬果。**
- **購物須參閱食品標籤，選擇含鹽份(sodium)和飽合脂肪(saturated fat)最低的加工類食品。**
- **勿買含反式脂肪(trans fat)的食物。**
- **改喝無脂或低脂牛奶**
- **多喝水，以取代其它含糖飲料。**
- **多吃全穀(whole grain)食物，至少佔總攝取量的一半**
- **享受食物，但最好少吃一點。**

份量指南

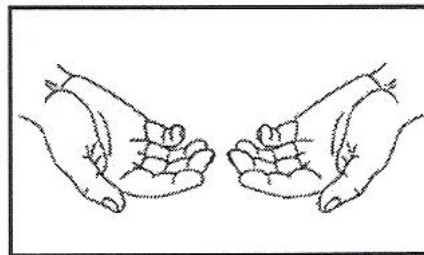
您的雙手可以幫助您估計合適的份量，當您計劃一餐膳食時，用下面的份量作為指引：



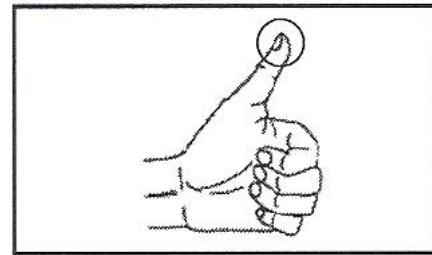
五穀類及澱粉*：
水果*：
各選擇不超過您拳頭
大小的份量。



肉類及代替品*：
選擇不超過您手心
大小、像您尾指般
厚度的份量。



蔬菜類*：
選擇您雙手所能把持
的最高份量。



脂肪類*：
限制油的份量不超
過拇指尖的大小。

乳類及代替品*：每餐可以喝多至250毫升 (8安士) 的低脂乳類。

*食物類別的名稱取材自 *Beyond the Basics: Meal Planning for Healthy Eating, Diabetes Prevention on meal planning*

五色蔬果...健康屬我

每天選吃以下五種不同顏色的水果蔬菜，以獲取各種植物元素和營養素：紫/藍色、綠色、白色、黃/橙色、與及紅色。

顏色	植物元素	舉例	對健康的好處
 紫色/藍色	花青素、酚	茄子、紫薯、藍莓、紫無花果、紫李子、紫葡萄、葡萄乾	- 可能減少患某些癌症及心臟病危機 - 保持尿道功能 - 可能緩和衰老過程某些不良影響
 綠色	黃體素、胺基質	小白菜、芥蘭、綠菜花(西蘭花)、蘆筍、生菜、菠菜、西洋菜、奇異果、蜜瓜	- 可能減少患某些癌症及心臟病危機 - 保持視力健康 - 維持強健骨骼和牙齒
 白色	大蒜素、硒礦物	蒜頭、蔥、洋蔥、沙葛、白菜花(椰菜花)、蘑菇、白桃駁李、香蕉	- 可能減少患某些癌症及心臟病危機 - 可能降低膽固醇
 黃色/橙色	生物黃酮素、胡蘿蔔素	南瓜、胡蘿蔔、黃粟米、香瓜、芒果、木瓜、柿子、鳳梨(菠蘿)、柑、杏	- 可能減少患某些癌症及心臟病危機 - 保持身體免疫力 - 保持視力健康
 紅色	蕃茄紅素、花青素	蕃茄、紅椒、紅洋蔥、紅菜頭、西瓜、櫻桃、紅葡萄、草莓	- 可能減少患某些癌症及心臟病危機 - 保持尿道功能 - 可能緩和衰老過程某些不良影響

蔬果攝取量標準簡表

成年人每天應吃多少蔬果？

成年人每天應吃多少蔬果，視個人年齡、性別和體力活動量而定。

以下的日常進食量適宜於少活動的成年人，即每天只做30分鐘或以下的額外體力活動。若每日的額外體力活動過30分鐘，便需加多半杯至一杯蔬菜和半杯水果。

性別	年齡	少量體力活動	
		水果	蔬菜
女性	19-30 歲	2 杯	2 杯半
	31-50 歲	1 杯半	2 杯半
	51 歲或以上	1 杯半	2 杯
男性	19-30 歲	2 杯	3 杯
	31-50 歲	2 杯	3 杯
	50 歲或以上	2 杯	2 杯半

何謂一杯?

水果



一個小蘋果



一條大香蕉



一個大橙



一個大桃子



八顆大草莓



一杯純果汁



半杯乾果

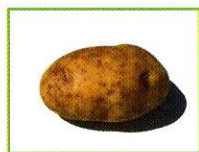


一個中型梨子

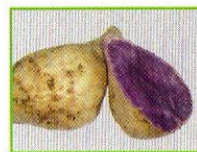
蔬菜



一杯煮熟青菜



一個中型馬鈴薯



一個大甜薯



兩條大西芹



一個大蕃茄(未煮)



兩杯未煮的綠葉青菜



一杯切片瓜菜



一杯胡蘿蔔

Translated by the Chinatown Public Health Center, San Francisco Department of Public Health

Source: U.S. Department of Agriculture, Dietary Guidelines for Americans 2005, www.healthierus.gov/dietaryguidelines, accessed 8/22/05



為了健康，須買有機蔬果嗎？

有機蔬果的特色是不含農藥(殺蟲劑)，但價格遠較一般蔬果(非有機)為貴。環境工作組(The environmental Working Group)按照美國環保局和食品藥物管理局的研究報告，列舉了

前12名附含農藥最多的蔬果。建議這些最好買有機，其分別是：
蘋果、芹菜、甜椒(sweet bell pepper)、桃子、草莓、油桃(nectarine)、葡萄、菠菜、生菜(lettuce)、黃瓜、藍梅、馬鈴薯。

以下的15種蔬果含較少含殺蟲劑，故不須特別買有機：
洋蔥、，鱈梨、玉米、鳳梨、芒果、豌豆、蘆筍、奇異果、包心菜、茄子、木瓜、西瓜、綠花椰菜、蕃茄、蕃薯。



相當一杯牛奶含鈣300毫克的食物

硬(firm)豆腐8盎司

加鈣豆奶1杯8盎司

起士1½ 盎司

沙丁魚2盎司

杏仁1杯

熟的綠花椰菜2又 1/4杯

熟的乾豆1½ 杯

熟的白菜2杯

參閱食品標籤 … 選擇健康食物

營養含量

每一份量：3 塊甜餅乾

此包裝共有 9 份

每份含熱量(卡路里) 150

來自脂肪的熱量 45

每份含量

佔日常進食需求量%*

脂肪總額 5 克

8%

飽和脂肪 2.5 克

13%

反式脂肪 1.5 克

膽固醇 0 毫克

0%

鈉 150 毫克

6%

碳水化合物總額 23 克

8%

食用纖維 0 克

0%

糖份 7 克

糖醇 0 克

蛋白質 2 克

維他命 A 0% • 維他命 C % • 鈣質 0% • 鐵質 6%

* 日常進食需求量按 2,000 卡路里餐飲舉例計算。每個人的日常進食需求量應按照個人需的熱量而定。以下是 2,000 卡路里和 2,500 卡路里餐飲舉例的進食量建議：

卡路里：		2,000	2,500
脂肪總額	少於	65 克	80 克
飽和脂肪	少於	20 克	25 克
膽固醇	少於	300 毫克	300 毫克
鈉	少於	2,400 毫克	2,400 毫克
碳水化合物總額		300 克	375 克
食用纖維		25 克	30 克

以下營養素每克提供的卡路里：

脂肪 9 • 碳水化合物 4 • 蛋白質 4



Adapted and developed by Health Education and Nutrition Services, San Francisco General Hospital and Women's Health Center, San Francisco Department of Public Health, September 2006.



何謂日常進食需求量百分率(% Daily Value)？

日常進食需求量是按 2,000 卡路里餐飲舉例計算。每個人的日常進食需求量百分率應按照個人所需的熱量而定。

比較 % Daily Value 選購健康食品：

5% or < 5% 含量較低

10% or more 含量較高

20% or more 含量豐富

宜選擇維他命、礦物質、食用纖維含量較高的食品
應選含飽合脂肪、反式脂肪、膽固醇、鈉質和糖量較低的食品

Serving Size 份量

製造商所定的食用份量，讓消費者曉得吃多少就會得到下列的營養素。如果進食量有別於標籤的份量，就表示營養素攝取量會隨之增加或減少。

Total Fat 脂肪總額

除了含肉類的正餐食品，我們應儘量選擇食品時應盡量挑每份只含有 3 克或更少脂肪的產品。

Saturated Fat 飽和脂肪

含量愈少愈好，若日常飲食有太多飽和脂肪可能危害心臟健康。

飽和脂肪舉例：豬油、牛油、牛膏 (脂肪)、雞油、椰子油、棕櫚油。

Trans Fat 反式脂肪

植物油經氫化過程，從液狀轉成凝固狀時，其非飽和脂酸即轉變為反式脂酸。研究顯示進食這種脂肪可能危害健康，因此，我們應選用不含或只含少量反式脂肪的食品。

反式脂肪舉例：人造牛油 (margarine)、人造豬油 (shortening)、氫化植物油 (hydrogenated vegetable oil)。

Adapted and developed by Health Education and Nutrition Services, San Francisco General Hospital and Women's

Health Center, San Francisco Department of Public Health, September 2006.



Cholesterol 膽固醇

進食太多膽固醇對心臟有害，含量愈少愈好。

Sodium 鈉質

對於一些人，食用太多鈉質可能影響到血壓和心臟的健康。食品的鈉含量愈低愈好。

Total Carbohydrates 碳水化合物總額

它包括糖份、食用纖維和糖醇在內的總含量。食用太多的碳水化合物會影響糖尿病患的血糖值。

Dietary Fiber 食用纖維

食用纖維有助於腸胃和消化系統的健康、也有利於心臟健康。儘量選擇含大量纖維質的食品。

Sugar 糖

糖對牙齒有害，糖尿病者更要注意，應避免含大量糖份的食品。每份食品的糖含量不宜超過 5 克。

Sugar Alcohol 糖醇

糖尿病患病及減肥者需注意：

糖醇 (sugar alcohol) 既不是糖，也不是酒精。它是一種低糖份的代糖，每克約有 2 卡路里 — 其有別於一些完全不含糖份或熱量的代糖。

Vitamin A 維他命 A、**Vitamin C 維他命 C**、**Calcium 鈣質**、**Iron 鐵質**

應選維他命和礦物質含量比較高的食品。

鼓勵親人和朋友使用食品標籤！



調味品及食品的鈉質份量

種類	份量	鈉量(毫克)
鹽	一茶匙	2325
味精	一茶匙	687
雞精	一茶匙	900
醬油	一茶匙	920
豆瓣醬	一茶匙	390
魚露	一茶匙	363
蠔油	一茶匙	170
蘇打粉	一茶匙	1200
罐頭雞湯	八盎司	763
飯/麵/麥片	八盎司	1
麵包	一片	138
泡麵	一包	1696



牛奶	八盎司	125
優格	八盎司	170
火腿	三盎司	1098
魚	三盎司	80
豬肉/牛肉/雞肉	三盎司	50
水果	一個	1
菠菜	一杯(八盎司量杯)	90
綠花耶菜	一杯(八盎司量杯)	15
紅蘿蔔	一杯(八盎司量杯)	51
芹菜	一杯(八盎司量杯)	132

每天進食不宜超過1500毫克鈉量

海鹽並不比一般食鹽含得鹽份少。建議在烹飪時少加鹽，不妨以蔥薑、洋蔥、咖哩、香料、檸檬、香醋、胡椒、薄荷等天然調味料取代



維生素D不足，疾病找上門

有關維生素D的研究報告不斷出爐，科學家指出維生素D不足其實和其它多種疾病都有關；包括心臟病、骨性關節炎(osteoarthritis)、多發性硬化症(multiple sclerosis)、糖尿病、抑鬱症和一些癌症等。

我們對維生素D的需求量因年齡而異，出生至50歲每日需400單位(IU)，51至70歲需600單位，達到71歲以上則需800單位的維生素D；而每天攝取總量不應超出4000單位。



維生素D不足，疾病找上門

維生素D又稱陽光維生素，皮膚經日光照射而產生。至於含維生素D豐富的食物有：添加維生素D的豆奶、果汁、乾穀片(cereal)、牛奶和其它乳製品、深海魚、蛋黃和蘑菇等。此外，也可服食維生素D以補充所需。消費者宜選購註明D3(cholecalciferol)的這類，因它較易被人體所吸收。

您的含量是否正常？不妨就去作這項“25-hydroxyD”的血液測試吧。



遠離癌症有方

美國癌症研究協會(AICR)將十項有關防癌的建議列舉如下：

- 一、 保持健康合適的體重，但也不至太瘦。
- 二、 每天應從事至少30分鐘的體能活動。
- 三、 儘量少吃含高糖、高脂和低纖的加工食品和飲料。
- 四、 飲食多元化：包括多種蔬菜、水果、全穀和豆類。
- 五、 少吃紅肉(牛肉、豬肉和羊肉)及加工的肉類。
- 六、 儘量少喝酒；舉凡含酒精的飲料，男士每日限二份，女士一份。一份的定義是：5盎司酒、1.5 盎司烈酒和12盎司的啤酒。
- 七、 減少攝取含鹽漬和經煙薰製成的食品。
- 八、 不需藉特殊的保健品來防癌。
- 九、 建議有新生兒的婦女能親自哺乳六個月後，才為寶寶補充其它的固體及液體食品。
- 十、 接受治療過後的癌友，亦需遵循上列的防癌建議，以減低癌症復發率。

National Nutrition Month® 2012

GET YOUR PLATE IN SHAPE



**eatTM
right.**

Academy of Nutrition and Dietetics • www.eatright.org