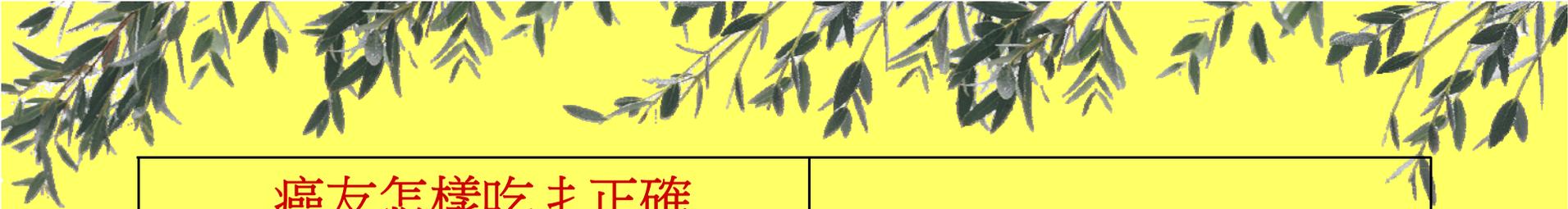




癌友會帶領者培訓

「癌友的飲食與營養」

胡紹菲 / 註冊營養師



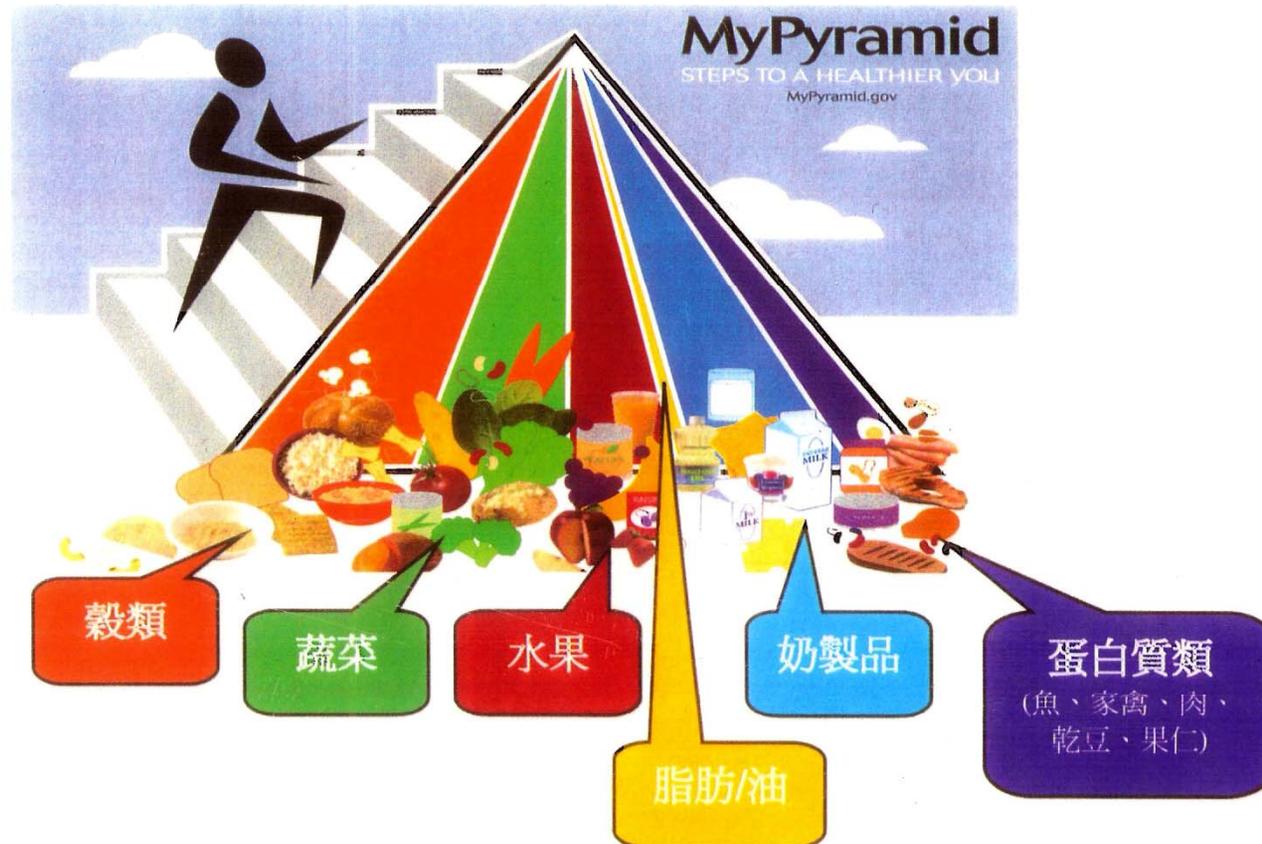
癌友怎樣吃才正確

均衡的飲食、營養豐富

- ▶ 養分包括蛋白質、碳水化合物(澱粉、糖和纖維素)、脂肪、水份、維生素(維他命)及礦物質
 - ▶ 以上養份從六大食物類取得：穀類、蔬菜、水果、乳類或其它含鈣食品、肉類和豆類 以及油脂類
-
-
-

我的食物金字塔

美國農業部最新推出的食物金字塔幫助我們明智地選擇飲食，並保持飲食與體力活動之間的平衡，從而在熱量範圍內攝取最多營養。這個食物金字塔提供健康的進食量模式。您可上網到 www.MyPyramid.gov，按您的年齡、性別、及體力活動量，查出適合您個人的食物金字塔。



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。

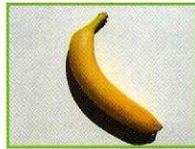
性別	年齡	少量體力活動	
		水果	蔬菜
女性	19-30 歲	2 杯	2 杯半
	31-50 歲	1 杯半	2 杯半
	51 歲或以上	1 杯半	2 杯
男性	19-30 歲	2 杯	3 杯
	31-50 歲	2 杯	3 杯
	50 歲或以上	2 杯	2 杯半

何謂一杯?

水果



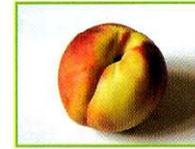
一個小蘋果



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

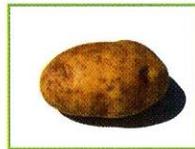


一個中型梨子

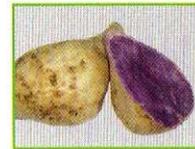
蔬菜



一杯煮熟青菜



一個中型馬鈴薯



一個大甜薯



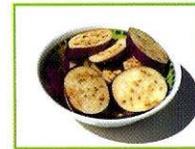
兩條大西芹



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

每日需要的鈣量 (mg/day)

出生至6個月	400
6個月至1年	600
1至10歲	800 ---- 1200
11至24歲	1200 ---- 1500
25至50歲	1000
51至64歲	(男士和服荷爾蒙女士) ---- 1000
51歲以上	(沒服荷爾蒙女士) ---- 1500
懷孕或哺奶	1200 ---- 1500
65歲以上	1500

Adapted from the National Institute of Health



含有相當一份鈣質（250~300mg）的食物

1 杯（8 盎司）牛奶

1 杯 酸乳酪（yogurt）

1.5 盎司的 起士（約兩片）

1 杯 加鈣的豆漿 或 果汁

4 盎司的 杏仁

9 盎司 的 豆腐（含硫酸鈣）

2 杯 煮熟的 青菜

2 湯匙的 糖漿（molasses, blackstrap）

7 個小型的 墨西哥薄餅（corn tortilla）



您的身體需換油 (Oil Change) 嗎?

- 減少飽和脂肪：動物和反式脂肪 (Trans fat)，椰油，棕櫚油。
- 適量攝取不飽合脂肪：蔬菜油，魚油，堅果，種子類
- 包括兩種必要脂肪酸：omega-3 和 omega-6. 均為細胞膜的成份. 可增加免疫功能，維護皮膚和毛髮健康
omega-3 含 EPA 及 DHA，有促進大腦和視力功效，減少膽固醇量，減低發炎等。

含 omega - 3 豐富的食物有芥花子油 (canola oil)，橄欖油，亞麻子 (flax seed)，核桃，南瓜子，深海魚類 (三文魚，沙丁魚，吞拿魚等)。

含 omega - 6 豐富的食物有玉米油，芝麻，紅花子油，和葵花子等。



素食的類別和注意事項

▶ 奶蛋素食、奶素食、蛋
素食、全素食

▶ 較易缺乏的營養素：

蛋白質

維生素**B12**

鈣質及維生素**D**

鐵質

鋅



生機飲食

- 提倡生食及有機食物；特點是清淡、多蔬果、五穀、豆類，減少肉類、蛋類、油脂及加工食品。
- 化療期間不宜吃生機飲食
- 生食含較多維生素，增強人體免疫功能
- 不適合體質較寒或胃功能不佳者
- 需注重飲食均衡；病友可在恢復期逐漸改用生機飲食，熟食宜採用低溫烹調



有關草藥補充劑

一些傳統的中藥材對癌友可用作輔助性治療，因具下列的功能：

- 強化內臟，調理身體機能
- 補氣、健脾 增強抵抗力
- 調整體質，增強免疫力
- 舒緩化療和放療的副作用

一般用作輔助治療的藥材包括：人蔘、黨蔘、靈芝、黃耆、當歸、山藥、白木耳、紅棗、茯苓、地黃、川芎、甘草等

但因每人體質及病狀不同，患者宜先諮詢醫生，不可自行服食草藥，以免產生不良效果。



小兵立大功的食物

- 1、含**omega-3** 脂肪酸、蛋白質與鐵質豐富的食物有：鮭(三文)魚、雞蛋、海藻、乾豆類
- 2、含抗氧化物、鋅、維生素**E**、蛋白質和纖維質較高的食物：堅果和種子類、燕麥
- 3、含鈣質、維生素**D**、蛋白質和益腸菌：優格(**yogurt**)、菇類
- 4、含維生素**C**、**A**、鉀、纖維素及抗氧化物：綠椰菜花、紅薯、藍梅、綠茶

你並不需要在一天內進食上述所有的食品，每天可選四、五種分配在二、三天的菜單中。此外，食物價格的貴賤和其所含的營養素並不劃等號。養生首在注重每天飲食的均衡：包括攝取適量的穀類、蔬菜、水果、奶類或其它含鈣食物、肉類和豆類及少量的油脂。



化療時如何增加蛋白質

蛋白質對細胞增長及修補甚為重要，同時有助建造建全的免疫系統。一旦不足，導至身體衰弱，延長康復期，甚至快令患者較易受感染。

蛋白質豐富的食物包括：

▶ 動物蛋白質--- 肉類、魚類、家禽、奶製品、蛋類、豆奶

▶ 植物蛋白質--- 乾豆、扁豆、豌豆、豆腐、堅果、種子類等



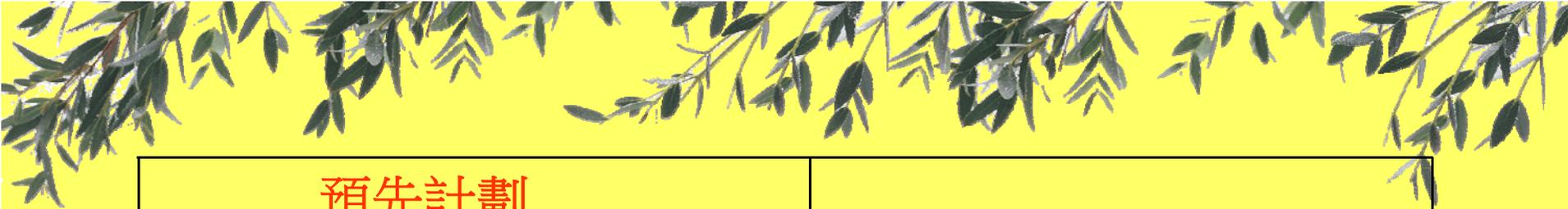
化療時如何增加熱量

值療程及在治療前後，需要額外的熱量及養份來與癌症抗爭。此時無需遵照低脂健康食。

增加熱量的方法；多選用以下食品：

全脂奶品、奶油、牛油、乳酪、煉乳、冰淇淋、菜油、奶昔、布丁、果凍、濃湯、蛋糕、餡餅、甜品、飯麵、馬鈴薯蓉、餛飩.....

(Canadian Cancer Society)



預先計劃

- ▶ 準備不同種類食物
- ▶ 貯存多些喜愛食物
- ▶ 可用微波爐烹煮食品
- ▶ 罐頭食品
- ▶ 冷凍食品
- ▶ 即食食品
- ▶ 隨身常備些營養小吃及飲料

(Canadian Cancer Society)



治療期間如何控制副作用

1、噁心和嘔吐

- 嚐試少吃多餐：每隔一至兩小時進食少量食物
- 食物溫度勿過冷過熱，進食可改用流質或半統質食物
- 避免太過甜、油膩、煎炸較難消化的食物
- 採用多種的調味料，以豐富食物的味道
- 吸吮冰塊可能減少不適
- 在舒適及放鬆的心情下細嚼慢嚥 (Canadian cancer society)



治療期間如何控制副作用

2、味覺 或嗅覺失調

- 進食前後以蘇打水 (**club soda**) 或溫鹽水嗽口，可清洗味蕾
- 進食清涼或室溫的食物
- 使用帶甜酸氣味較濃的不同調味料
- 食後可嚐檸檬糖、薄荷糖或嚼口香糖以去除口腔異味

(Canadian Cancer Society)



治療期間如何控制副作用

3、口乾、口腔潰瘍

- 選擇 鬆軟較無刺激性食物
- 避免進食過冷或過熱的食物
- 利用吸管吸食液態食物
- 經常使用蘇打水 (soda water) 來漱口

(Canadian Cancer Society)

治療期間如何控制副作用

4、腹瀉

- 選擇鬆軟較無刺激性食物
- 補充不含二氧化碳或咖啡因的飲料，以預防脫水的情況
- 採以清淡飲食，儘量避免油膩或生食蔬果
- 少喝牛奶，以豆奶代替
- 嚐試少吃多餐，多吃含鈉 (**sodium**) 和鉀 (**potassium**) 的食物
- 少吃含天然導瀉作用的食物如梅汁、大黃 (**rhubarb**) 和木瓜等
- 選食低纖維食物

如果腹瀉不止，或大便出現不正常的氣味和顏色，請通知醫護團隊



治療期間如何控制副作用

5、便秘

- 逐漸增加高纖維的食物，如蔬果、全麥穀類、豆類和果仁等
- 增加水份或其它導瀉作用的食物
- 盡量增加體能活動



治療期間如何控制副作用

6、貧血、白血球下降

➤ 多吃含鐵質補血的食物，例如肉類、雞蛋、豬肝、乾豆類、綠葉菜、全穀食品等

➤ 進食可補氣的食物，如黨蔘、黃耆、當歸、枸杞、白木耳、紅棗等

➤ 適量補充服用維生素和礦物質
(請諮詢醫生)



治療期間如何控制副作用

7、胃灼熱和胃酸逆流

- 進食後不要立刻躺卧，躺下時把頭部稍墊高
- 採取少量多餐的飲食方式
- 減少進食多酸性水果、辛辣或油膩的食物
- 進餐時少喝湯水，留待半小時以後再飲
- 減少飲用含酒精和咖啡因的飲品
- 穿寬鬆舒適的衣服

(亦有一些藥物可幫助紓解上述不適，請諮詢醫生)

食物安全注意事項

- 養成常洗手的好習慣，尤其是接觸食物前後
- 使用不同的砧板，處理生和熟食
- 使用冰箱或微波爐解凍肉類不可置於室溫，以免細菌孳生
- 蔬果必需徹底先洗淨再去皮或切食
- 避免將食物放置於華氏 **40** 至 **140** 度之間超過**2**小時
- 確保烹煮肉類時，內溫需達至華氏**165**度以上
- 存放在冰箱內的剩菜，超過三天就應丟棄不用

魚兒水中游 慎作盤中餐

吃魚好處多，它含有豐富的蛋白質、維生素D和Omega-3脂肪酸。美國心臟學會建議，成人每星期平均應至少攝取兩次魚，以減少罹患心臟病的機率。

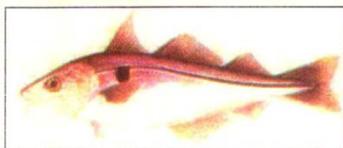
但是，不幸由於環境污染的影響，造成某些魚身含有過量的水銀，多食反對健康有害，尤對懷孕或正在哺乳的婦女，易導致胎兒和嬰兒神經系統和大腦正常發育的

缺陷。而一般水銀中毒的民眾也常出現疲倦、手顫、聽力和免疫力受損等現象。因此，針對食魚的安全選擇，我們不能掉以輕心。以下就華人超市常見的魚

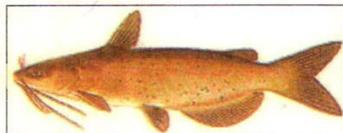
按其含水銀多寡（資料來自食品藥物管理局FDA），分成三組，供參考。並希望您做一位聰明的消費者，將那含水銀較低的魚類盛入盤中。（胡紹菲）

但吃無妨

水銀含量較低的魚類（水銀量小於 0.20 ppm）



黑絲鱉(Haddock)



鮎魚(Cat Fish)



香魚(Smelt)



比目魚、龍利(Flounder, Sole)



鯽魚(Carp)



花鱸魚 Striped Bass



沙丁(Sardine)

鮭魚(三文魚, Salmon) 限海魚
沙丁(Sardine)
鱒魚(TROUT) 人工養殖(Farmed)
吳郭魚(非洲鯛, Talapia)
鮎魚(Cat Fish) 人工養殖
鯷魚(Anchovy)
鱈魚(Herring)
鯖(秋刀)魚, Mackerel
花鱸魚 Striped Bass 人工養殖

鱸魚(Carp)
比目魚(Flounder, Sole)
海魚酪魚(Butterfish)
黑絲鱉(Haddock)
香魚(Smelt)

不吃則吉

水銀含量最高的魚類（水銀含量大於 0.6 ppm）



鯊魚(Shark)



瓦魚(Tilefish)

鯊魚(Shark)
劍魚(Swordfish)
馬鮫魚·大型(King Mackerel)
瓦魚(Tilefish)
智利鱈魚(Chilean Seabass)

劍魚(Swordfish)



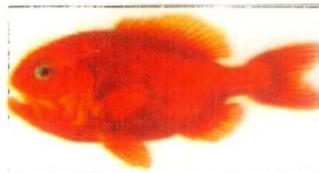
智利鱈魚(Chilean Seabass)



少吃為佳

水銀含量較高的魚類 (含水銀 0.2 - 0.5 ppm)

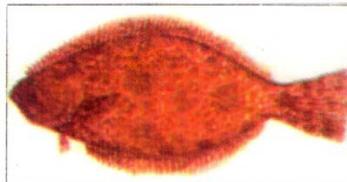
- | | |
|-------------------|---------------------|
| 鱸魚 (鱸魚 · Seabass) | 鰹魚 (Bonito) |
| 馬林魚 (Marlin) | 鼓眼魚 (Walleye) |
| 青魚 (Blue fish) | 紅鬚魚 (Red Snapper) |
| 大比目魚 (Halibut) | 石斑 (Rock Cod) |
| 龍利 (Dove Sole) | 白花魚 (White Crocker) |
| 鮪魚 (Tuna) | Orange Roughy |
| 龍躉 (Grouper) | Perch |
| 梭子魚 (Pike) | Mahi Mahi |



↑ Orange Roughy



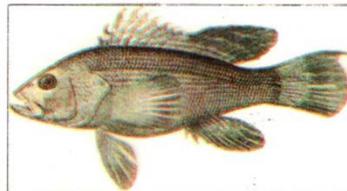
↑ Perch



↑ 大比目魚 (Halibut)



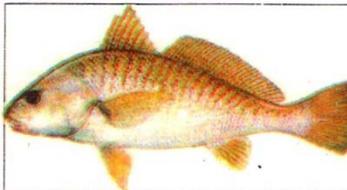
↑ 梭子魚 (Pike)



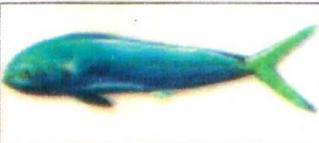
↑ 鱸魚 (鱸魚 · Seabass)



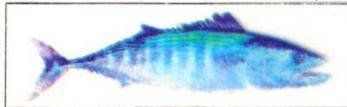
↑ 龍躉 (Grouper)



↑ 白花魚 (White Crocker)



↑ Mahi Mahi



↑ 鰹魚 (Bonito)



↑ 鮪魚 (Tuna)

註：PPM: Parts Per Million, 用以代表含水銀平均值的單位。正值懷孕、哺乳，或計畫懷孕的婦女及幼童(六歲以下)都應避免食用含高量水銀的第二組魚類。同時每星期以不吃超過十二盎司的

魚為宜。此外按照美國環保局(EPA)的建議，每人每餐的安全食魚量應以個人的體重為依據；每多20磅體重就可多吃一盎司的生魚(尚未烹調過的重量)，例如一位120磅的成人每餐可食六盎司的

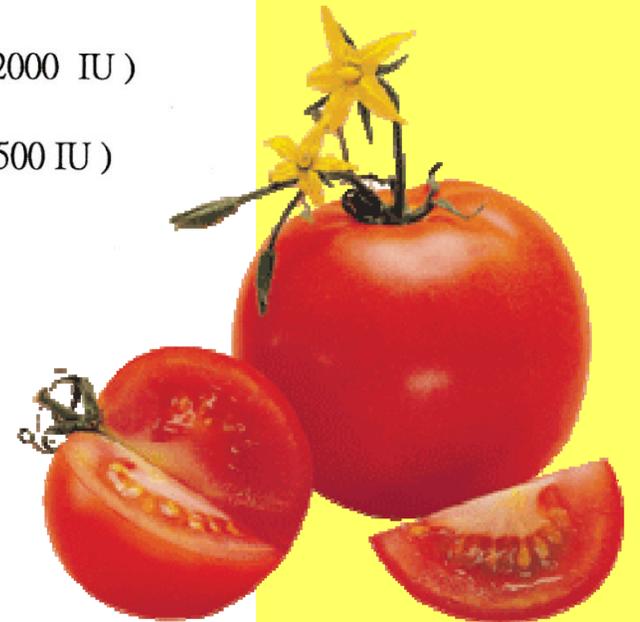
生魚，而僅40磅的幼童則以不超過二盎司一餐為安全考量。

讀者若有任何有關食魚的安全問題，可致電1-888-SAFEFOOD 或上網 www.cfsan.fda.gov 查詢。

請注意：

不可吃過量的維他命和礦物質

維他命 A	小於 5000 IU
維他命 B ₆	小於 100 毫克
菸鹼酸 (NIACIN)	小於 35 毫克
維他命 C	凡是年齡 19 歲以上的每天 不超過 2000 mg (毫克). 若小於 19 歲份量更需減少.
維他命 D	小於 50 微克 (2000 IU)
維他命 E	小於 1000 毫克 (1500 IU)
鈣	小於 2500 毫克
磷	小於 4000 毫克
鎂	小於 350 毫克
鋅	小於 40 毫克



我超重嗎？

超重人士若能把體重減去百分之十 (10%)，不但有助於改善血糖控制，而且有助減低患上高血壓，高膽固醇，心臟病，及其他與肥胖有關的疾病的機會。

以下是兩種計算你是否超重的方法：

- 1 身體質量指數 (BMI)
- 2 腰圍與臀圍比例

身體質量指數 (BMI) 是根據你的體重與身高評價你是否過重的方法。這指標適合18-65歲的人士使用，對於18歲以下的年輕人，長者，孕婦及運動員，該指標並不準確。

BMI的計算法：體重除以身高的平方

$$\text{身體質量指數} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (米)} \times \text{身高 (米)}} \quad \text{或} \quad \frac{\text{體重 (磅)}}{\text{身高 (吋)} \times \text{身高 (吋)}} \times 705$$

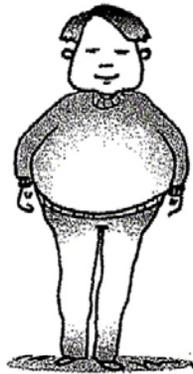
世界衛生組織亞太區身體質量指標

	BMI身體質量指數
過輕	少於18.5
正常	18.5 – 22.9
過重	23 – 24.9
肥胖	25或以上

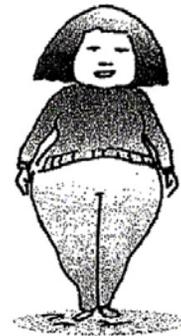
腰圍與臀圍比例法是以腰圍和臀圍的比較來計算你身體脂肪儲存情況的方法。普遍來說，身體儲存脂肪的方式有兩大種：按體形分為蘋果型或雪梨型。蘋果型體形是指中圍肥胖人士，而雪梨型體形是指下圍肥胖。蘋果型人士比雪梨型的人士更易患上心臟病，高血壓，高膽固醇和糖尿病。

腰臀比例計算方法：腰圍除以臀圍

如果你的腰臀比例大於或等於1.0 (男性)或0.8 (女性)，則你是屬蘋果型體形。若腰臀比少於1.0 (男性)，或0.8 (女性)，則你是屬雪梨型體形。



Apple Shape
蘋果型體形



Pear Shape
雪梨型體形

保有適中體重的秘訣

1. 每天吃至少質量並重的三餐，不使自己處在飢餓狀態
2. 進食足量的蔬果，三杯半至五杯
3. 採用較小的食具
4. 飲6至8杯的水，大約30 cc / 公斤
5. 少飲酒及含糖飲料
6. 以少量健康食品當點心
7. 仔細閱讀食品標籤
8. 謹記4D免口慾
9. 避免飢餓時上超市
10. 從事規律的體能活動
11. 有充份的睡眠



Greta Cheng/RD 2008

健康食物的選擇 您的餐盤

水果



牛奶



蔬菜



蛋白質



澱粉類



脂肪

San Francisco Department of Public Health
San Francisco General Hospital Medical Center, 2/04

一日三餐

多喝水

您並不需要買任何特別的食物

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.



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의 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！

適量運動的好處是.....

增加體力和精力

減少壓力

改善食慾和睡眠

保持或減輕體重

減低高血壓和膽固醇

減少鈣質的流失

改善血糖

改善心境

運動對健康有許多的益處,你願不願意每星期花 3-4 個小時去舒活筋骨呢? 如果快走 30分鐘 就會消耗差不多 150 卡路里, 一年就可減輕 15 磅了.若一次無法走完,分爲三次 十分鐘走完也行.



Greta Cheng/RD 2008