

預防癌症飲食

1. 均衡的飲食可以符合每天所需要的營養素，是健康防癌飲食的第一關。



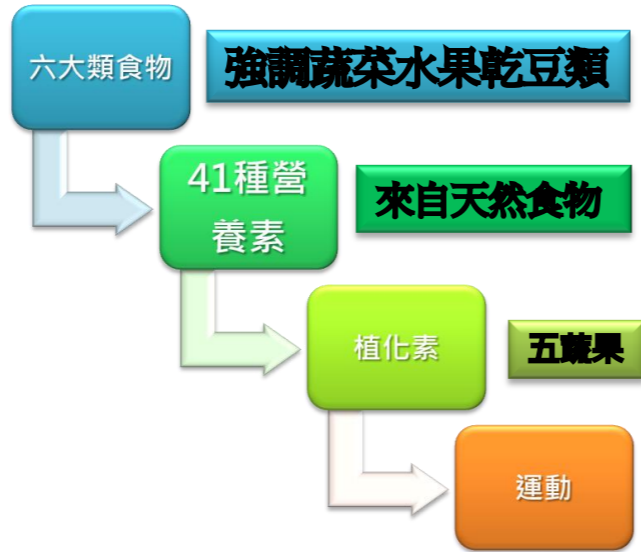
2. 防癌的飲食包圍著植物性食品：像是黃豆與黃豆製品、十字花科蔬菜、蔥、洋蔥、黃紅綠色蔬菜。

3. 以植物為基礎的飲食提供多種抗氧化營養素，並可以幫助體重維持，減少所有癌症的發生。

4. 強烈建議：戒菸、戒酒、減少煙燻加工肉品。

5. 避免所有種類的酒精性飲料可以減少口腔癌、咽喉癌、食道癌、結腸癌和乳癌的發生。

6. 避免燒烤，油炸的肉類，可減少結腸癌，直腸癌，乳腺癌，前列腺癌，腎和胰腺癌症的發生率。



7. 避免過多紅肉的攝取：每天攝取120公克以上的紅肉會增加28%大腸癌風險、每天攝取50公克以上的加工肉品（香腸、臘肉、鹹豬肉、火腿等）會增加21%大腸癌風險。

8. 亞洲和西方國家的研究都證實了，多選擇天然型態的豆製品（毛豆、黃豆、豆漿、豆腐、豆干、豆包、豆皮）可減少乳腺癌的發生。

9. 天天五蔬果，多樣化的植物食品攝取，多變化的蔬果顏色選擇可減少所有型態的癌症發生。



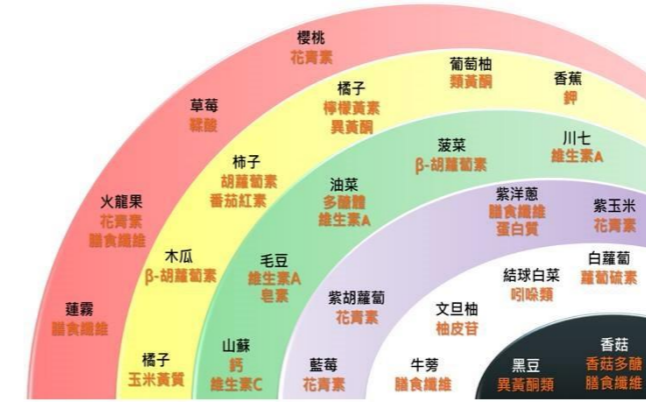
春夏版彩虹食材圖

國立臺灣海洋大學食品科學系學生團隊製作

- 食物不是仙丹，防癌飲食需要持之以恆，並須搭配健康的生活型態才有效果。
- 沒有單一研究可以對一個疾病的預防與發生做出結論。不要根據一個說法或新聞報導做任何飲食或運動的依據。
- 並非單一食物與營養素可以防癌。我們強調搭配多種的蔬果，才能對身體保護力有加成協同作用，達到更好的效果。

植化素來源

種類	食物來源	小叮嚀
類胡蘿蔔素	甜椒、南瓜、芒果、番茄、紅蘿蔔、深綠色蔬菜、西瓜、玉米、木瓜	減少自由基對細胞破壞預防癌症延緩衰老，保護眼睛。記得吃天然的
硫配醣體	高麗菜、山葵、青花菜、蘿蔔、刈菜	減少食道癌、胃癌、乳癌、肝癌、大腸癌、殺菌，能殺死幽門螺旋桿菌，降低TG，預防粥狀動脈硬化
單萜類	檸檬、柑橘、蘋果、桃子、葡萄、薄荷	胃癌、乳癌、肝癌、皮膚癌、消滅微生物、降低心血管疾病，要常吃水果
植物性雌激素	豆類、穀類、苜蓿芽、芝麻、亞麻籽	目前沒有合理的劑量，穩定性高。以豆類為主要飲食皆足夠
植物固醇	黃豆、黑豆、大豆、堅果類	均衡飲食每天即可攝取足夠植物固醇，記得要吃堅果種子類食物
多酚-類黃酮	茄子、洋蔥、櫻桃、蘋果、李子、茶葉、漿果類、草莓、花草茶	花青素、兒茶素等，強而有力的抗氧化物在親水和親油系統都可以發揮。總類分布很多均衡飲食每天可吃下50-100毫克，特別是柑橘類、葡萄、洋蔥、茄子等
多酚-酚酸	咖啡、茶葉、高麗菜、全穀類、堅果類	鞣花酸。等注意咖啡酸與綠原酸會干擾鋅的吸收
皂苷	大豆、燕麥、菠菜、甘草、人參、蘆筍	從天然飲食幾乎沒有毒性
有機硫化物	蒜頭、青蔥、大蔥、洋蔥、韭菜	降低胃癌殺菌吃新鮮的最有效但是容易有口臭
蛋白酶抑制劑	豆類、五穀根莖類、稻米、玉米	最豐富的是植物的種子類



秋冬版彩虹食材圖



防癌飲食

花蓮慈濟醫院 關心您

E6R2822305-04

105年8月

預防復發保養飲食原則

減少動物性與飽和脂肪的攝取可降低癌症復發或改善存活嗎？

- 1.目前乳癌與攝護腺癌的防治與降低動物性與飽和脂肪的攝取有關。
- 2.更重要的是維持理想體重、避免因高脂飲食有助於降低癌症發生機率。

運動的好處嗎？

適度運動可以改善身體功能與生活品質，特別是瑜珈、有氧運動、阻力性運動。

運動時需要注意什麼？

- 1.嚴重貧血、白血球過低時不建議運動。
- 2.長者有骨骼關節問題須多注意平衡，預防跌倒。

規律的運動可以降低癌症的復發嗎？

乳癌、大腸直腸癌、攝護腺癌、卵巢癌有運動習慣者可以降低復發風險與有較高的存活率

一定要選用有機食品嗎

有機食品理論上只是比較健康的食品，但是目前無法證實有可降低癌症發生、或癌症復發。

營養師小叮嚀：

酒精會增加復發的風險嗎？

- 1.確診罹患癌症後繼續喝酒，會增加新發生口腔癌、咽喉癌、肝癌、乳癌、大腸癌等癌症風險。
- 2.酒精的害處在體重過重和肥胖者身上特別明顯。

抗氧化劑與癌症有什麼關係？

罹癌治療後，發生二次罹癌的風險增加，每天新鮮天然的蔬菜水果具有抗氧化可降低癌症的復發風險。但是**抗氧化保健食品無法降低癌症罹患率**，建議抗氧化成分最好來自天然食物，而非補充品。

我應該不吃肉嗎？

- 1.燒烤、多油肉品、帶皮雞肉在高溫烹調時會產生致癌物質，目前僅能證實避免加工肉品、避免高溫方式烹調高脂肉類食物。
- 2.大腸直腸癌患者建議一天紅肉攝取量低於120公克。

吃糖會誘發腫瘤生長嗎？

- 1.不會，只是當攝取過多加工糖類導致高血糖會增加身體發炎指數。
- 2.攝取適量天然食物來源的醣類（如水果、蜂蜜、甘蔗、澱粉食物）維持血糖穩定則是沒有影響。

課後測驗 😊

- 1.() 均衡營養可以滿足身體所需要的營養素。
- 2.() 保健食品比天然蔬果攝取的抗癌營養素更快速有效。
- 3.() 天天五蔬果可提供多樣抗氧化營養素，減少所有癌症的發生。
- 4.() 飲酒會增加口腔癌、食道癌、大腸及乳癌罹患率。
- 5.() 規律的運動可以降低癌症復發的風險。

如有任何營養問題請掛營養諮詢門診

TEL：8561825轉13088、13089

花蓮慈濟醫院 營養科

防癌飲食

日期： 姓名：
分數： 營養師

1	2	3	4	5

