

預防癌症健康飲食指南

每個人都希望盡力降低罹患癌症的風險，但有些因素是我們無法控制的，比如年齡、性別和家族史等。不過好消息是，有許多因素是您可以控制的，這些可控因素對防癌至關重要。

本講義為您提供有關飲食、體重和鍛煉三方面的建議和小貼士，幫助您養成健康的生活方式。維持均衡飲食、保持健康體重、堅持體育鍛煉，可以幫助預防高達**1/3**的常見癌症，以及高達**1/2**的結腸和直腸癌症。

在講義最後的「其他資源」版塊，列出了有關部分話題的額外資訊。



您可採取的步驟

攝取更多植物性食物。

植物性食物包括蔬菜、水果、全穀、豆科植物（小扁豆、豆類和豌豆）、堅果和種籽。這些食物能提供維他命、礦物質和其他具有防癌功效的植物化合物，以及能預防結腸直腸癌的纖維素。

絕大多數未經加工的植物性食物，所含熱量低於許多其他食物。選擇植物性食物為主的飲食方式來供給您身體的營養所需，能让您在感到飽足的同時，更容易維持健康體重。

在安排您的正餐和零食時，應以植物性食物為主。

- 正餐時，將餐盤的一半（ $\frac{1}{2}$ ）裝滿蔬菜和水果。
 - 每天食用顏色豐富各種蔬菜和水果，包括深綠色和橙色的蔬果。不添加鹽或糖的新鮮、冷凍或罐裝蔬果，均是健康選擇。如果您喝果汁，每天不應超過**125**毫升（ $\frac{1}{2}$ 杯）。
- 將餐盤的 $\frac{1}{4}$ 裝滿穀類或澱粉類食物，例如薯仔、番薯或玉米。
 - 盡量選用燕麥、糙米、藜麥或大麥等「全穀」類食物，這些食物可以用作配菜，或添加到沙律、湯或燉菜中。
- 富含蛋白質的食物不應超過餐盤的 $\frac{1}{4}$ 。盡量多地選擇豆科植物、豆腐、種籽、堅果和堅果醬，而不是肉類或家禽。
 - 嘗試以植物性食物為主的正餐，例如三文治中塗抹鷹嘴豆泥，沙律中撒上毛豆和少許南瓜籽，或是將黑豆加入軟殼的塔克餅中。

限制高脂、高糖和高鹽食物。

大量添加脂肪和糖的食物中含有許多熱量，絕大多數人並不需要這些熱量。如果經常攝取這些食物和飲品，較易使體重增加，造成超重或肥胖，從而增加罹患癌症的風險。

含有大量添加脂肪或糖的食物包括：

- 許多速食食品，例如絕大多數方便麵和速凍批薩餅
- 油炸食品，例如薯條、炸雞和快餐漢堡
- 甜膩的烘培食品，例如蛋糕、餅乾、瑪芬蛋糕、甜甜圈、可頌麵包和其他糕點
- 甜味和鹹味較重的零食，例如薯片、起司條、冷凍甜點、奶昔、糖果、巧克力條和梳打餅乾
- 含糖飲料，例如軟飲料、運動功能飲料、果汁飲料、雞尾酒和果酒、酸甜檸檬水、甜味冰茶、沙冰、精品咖啡和茶飲，以及甜味的維他命水

這一類食物中，許多也含有大量的鹽（鈉），而高鹽可能是導致胃癌的風險因素之一。

您應當盡情享受您攝入的食物。防癌健康飲食並不意味著您永遠不能吃高脂、高糖或高鹽食物，您應當做的是計劃怎麼吃、什麼時候吃，來降低患病風險。可以參考以下小貼士：

- 「偶爾」而不是「每天」食用這些食物，吃的時候也應少量進食。
- 絕大多數時候應選擇低卡路里飲料：例如水、牛奶，以及不加糖的茶和咖啡等。
- 盡可能地從頭開始製作或準備餐食，親自下廚，能讓您更容易地作出健康選擇。

少吃紅肉，盡量避免加工肉類。

食用過多的紅肉（牛肉、豬肉、山羊肉和羔羊肉）會增加罹患結腸直腸癌的風險。

儘管如此，健康飲食中仍可包括少量的紅肉。肉類是鐵質、蛋白質、維他命B12和鋅的優質來源。如果您希望食用紅肉，每週請不要超過500克（18盎司）。

- 可以參考以下小貼士：
 - 如果要食用肉類，盡量使其分量不超過餐盤的 $\frac{1}{4}$ ，這樣，您就可以將餐盤的一半裝滿蔬菜和水果。
 - 食用肉類時，應將其作為正餐中的點綴，而不是主體。餐食的主題應是蔬菜和穀物。

- 烹製小塊的瘦肉。從商店購買的肉類往往體積較大，超過我們所需的分量。您可以將其切成**75克（2½盎司）**的小塊。將食物切成小塊，有助於您減少攝入量。
- 準備快炒菜或沙律作為主食，因其通常含有較小分量的肉類。
- 更多地選擇以植物性食物為主的餐食。用豆腐和豆科植物代替食譜中的肉類。嘗試用豆腐干、紅色小扁豆、腰豆或其他豆類代替意麵醬、辣椒醬和砂鍋菜中的部分或全部肉類。
- 選擇小分量的魚、海鮮和家禽肉來代替紅肉。

加工肉類會增加結腸直腸癌和胃癌的風險。加工肉類包括火腿、培根、香腸、薩拉米香腸、熱狗、意式辣味香腸，以及許多熟食肉類和意式熏製香腸。這些加工肉類的原材料可以是牛肉、豬肉、家禽肉、魚肉或其他經熏製、醃製或加入硝酸鹽等添加劑的肉類。即使是添加了自然生成的亞硝酸鹽（例如西芹萃取物）製作的肉類，也依然被視為加工肉類，亦有可能增加患癌風險。

- 如果您一定要吃經過加工的肉類，請不要頻繁食用，且每次宜少量進食，例如只在慶祝節日時吃一次火腿，或是去看冰球比賽時吃一個熱狗。

限制飲酒。

酒精可增加罹患結腸直腸癌、乳腺癌、肝癌、口腔癌、咽喉癌和食道癌的風險。

- 如果您飲酒，請限制在以下範圍內：
 - 女性每天不超過**1份**酒精飲品。
 - 男性每天不超過**2份**酒精飲品。

一份酒精飲品指的是：

- **341毫升（12盎司）**瓶裝的啤酒、蘋果酒或果酒飲料（酒精含量**5%**）
- 一杯**142毫升（5盎司）12°**的葡萄酒
- **43毫升（1.5盎司）**烈酒（酒精含量**40%**）

建議選擇食用健康食物而不是通過服用維他命或礦物質補充劑來達到防癌目的。

通過服用補充劑來防癌並不可取。目前並未證實膳食補充劑能對每個人都起到防癌作用，這些補充劑也未必安全。例如，高劑量的β-胡蘿蔔素補充劑會增加吸煙者罹患肺癌的風險。

只要遵循健康、平衡的防癌飲食方式，絕大多數人士均能從中攝入足夠的維他命和礦物質。對某些人來說，服用某些特定的補充劑確實有助於滿足他們的營養所需。如果您不確定自己是否需要服用補充劑，或對此心存疑問，請諮詢您的醫生或註冊營養師，不應擅自開始服用補充劑。

努力達成或保持健康體型。

超重和肥胖會增加食道癌、胰腺癌、肝癌、結腸直腸癌、子宮癌和腎癌的風險，超重和肥胖的女性在絕經後患乳腺癌的風險也較高。此外，胃癌、膽囊癌、晚期前列腺和卵巢癌症的風險也會增加。

健康的飲食和積極的生活方式能幫助您保持健康的體型，這對降低患癌風險尤為重要。

堅持每天鍛煉。

堅持每天鍛煉能降低結腸直腸癌的風險，並可能降低子宮癌和絕經後罹患乳腺癌的風險。此外，鍛煉可幫助您保持身體健康，並帶來其他健康裨益。

- 每天進行至少**30分鐘**的鍛煉，例如快走。如果您採取以下這些時間較長、強度較大的運動方式，則會收到更好的成效：
 - **60分鐘**或以上中等強度的鍛煉（例如 快走、騎自行車、跳舞或游泳）或者
 - **30分鐘**或以上高強度的鍛煉（例如 跑步或打網球）。
- 如果您目前並沒有經常鍛煉，請先諮詢您的醫生，再開始執行健身計劃。
- 當您慢慢養成健身的習慣後，可逐步增加每週的鍛煉時間，以每天運動**30分鐘**作為您的第一個目標。
- 如果您希望抽出時間來健身，可以減少一些需要久坐的活動，例如看電視或使用電腦。

設立SMART目標。

即使您信心滿滿地希望改善自身健康，改變有時也會讓人感到壓力重重。您可以設立**SMART**目標，幫助您進入狀態。**SMART**目標指的是明確（**Specific**）、可衡量（**Measurable**）、需要行動才能達成（**Action-oriented**）的實際（**Realistic**）且適時（**Timely**）的目標。每次跨出一小步，逐步地作出飲食和運動方面的改變，能起到很好的防癌功效。



其他資訊來源

如果您有某些飲食營養方面的具體需求與偏好，請致電**8-1-1**並要求與HealthLink BC營養師通話，以獲取相關資訊與建議。營養師會解答您的疑問，並告知有哪些以您的語言編寫的資源。

若有需要，我們亦可提供**130**多種語言的翻譯服務，請致電**8-1-1**獲取該服務。您撥打**8-1-1**時，一位說英語的醫護引導員將首先接聽電話。如要獲得其他語種的服務，只要說出您所需的語種（例如您可以說「廣東話」，「普通話」，「國語」或「中文」/ “Cantonese”, “Mandarin”, “Mandarin (Taiwan)” or “Chinese”），便會有一名口譯員加入通話。

請訪問以下資源，獲取更多資訊：

- 請訪問HealthLinkBC網站 www.healthlinkbc.ca，瞭解經醫學認可的非緊急健康資訊。

以上提供的資料可作為補充的資訊來源，我們相信它們在發表之時可向您提供可靠、準確的資訊，但不應視作是我們對任何資訊、服務、產品或公司的背書。



筆記

資訊分發組織：

HealthLinkBC（「卑詩健康結連」）的 Dietitian Services（「營養師服務」，前稱 Dial-A-Dietitian（「營養師熱線」）），免費為卑詩省民和醫護人員提供營養資訊及有關資源。請到 <http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating> 網站，或致電 **8-1-1**（卑詩省任何地區適用）。如有需要，翻譯員可提供**130**多種語言的翻譯服務。