

健康飲食指南

癌症預防：前列腺癌

這份材料為期待降低前列腺癌風險，但尚未患前列腺癌的男士編寫。

良好的健康和降低患癌風險，起始於食用基於植物的膳食、積極鍛煉身體和保持健康的體重。為了降低患前列腺癌的風險，我們也建議您吃富含番茄紅素和硒元素的食物，並避免攝入太多的鈣。

這份材料為預防各類癌症尤其是前列腺癌提供了一般性的膳食建議。



您可採取的步驟

- i 食用基於植物的膳食，食物品種要多樣化。基於植物的膳食系指主要吃天然或未加工的蔬菜、水果、全穀物、豆類（豆子、豌豆和扁豆）、堅果和種子。動物瘦肉食品 and 低脂奶製品應該只占您的食物數量的一小部分。植物食品能為您提供預防癌症的維生素、礦物質、纖維和植物化學物質。因為這些食物纖維和水含量高，消化起來比較慢，有助於克服飢餓感並保持健康體重。
 - i 吃各類蔬菜和水果，每天的目標是至少吃7份。
 - i 選用未加工或輕微加工的全穀物和全穀物製品，例如全穀物麵包、燕麥、高纖維麥片、棕米、全穀物意大利面和藜米。例如：
 - n 與白麵包相比，全穀物麵包是更好的選擇。
 - n 與燕麥麵片能量棒配藍莓餡或藍莓瑪芬相比，燕麥片配藍莓是更好的選擇。
 - i 相較於肉食，吃更多基於植物的蛋白質，包括豆類、大豆食品、堅果和種子。
 - i 把魚肉、貝類、海鮮、火雞、雞肉和紅肉的分量控制在大約75克或2 ½ 盎司。這大約相當於一摞撲克牌的大小。
 - n 如果您吃紅肉，每週不要超過500克或18盎司。紅肉包括牛肉、豬肉、羊肉和山羊肉。
 - i 限制食用添加了較高含量的糖、脂肪和鹽的食物。很多這些食物的熱量都很高，會導致體重增加。它們含有的能抵抗癌症的營養物水平通常都低。
 - n 喝水或不加糖的茶葉和咖啡，不喝含糖飲料，例如含糖的咖啡和茶飲

料、檸檬汁、水果飲料和汽水。

- n 限量食用快餐食品、方便食品和含糖的加工類零食，例如薯片、薯條和曲奇餅乾。吃這些食品時，分量要少。
- n 避免食用加工肉製品，包括培根、香腸、熱狗、冷盤和午餐肉（包括意大利香腸、意大利辣腸、火腿、大臘腸和任何用煙熏或硝酸鹽保存的肉類）。

- i 經常食用富含番茄紅素和硒元素的食物。當食物經過烹飪、煮湯或配上一點脂肪（例如包括少量牛油果、堅果或油脂）食用時，番茄紅素才能得到更好的吸收。

番茄紅素的最好食物來源	硒元素的最好食物來源
番茄及番茄製品（果醬、醬汁、果汁、湯）	堅果（尤其是巴西堅果）和種子
西瓜	魚和海鮮
西柚（粉色和紅色的）	雞
紅椒	火雞
柿子	豆類
杏	蛋

- i 每日按建議數量攝入鈣，但切勿超量。

年齡	鈣的每日建議攝入量
19-70歲	1,000毫克(mg)
70歲以上	1,200 毫克(mg)

每日攝入1,500毫克以上的鈣會增加您罹患前列腺癌的風險。只有在您不能從食物中攝取足夠的鈣時，才能服用鈣補充劑幫助自己達到日常的建議攝入量。

- i 為了預防癌症，請吃食物而不是服用補充劑。與補充劑相比，食物中營養成分的組合和化學形式看來能提供更多的防護能力。而且，補充劑含有的維生素和礦物質會大大地超過我們的需求。人們正在進行研究，以瞭解補充劑中的維生素和礦物質能不能抵禦癌症，但目前不建議人們服用補充劑來幫助預

防前列腺癌。

- n 維生素E補充劑與前列腺癌風險的*增加* 有關。
 - n 對於能從食物中獲取足夠的硒元素的男士而言，硒元素補充劑也有害處。
 - n 如果您正在考慮服用維生素、礦物質或草藥補充劑，請與醫生或營養師商量。
- i 重點關注膳食總體而非單一食品。人們正在研究有些食物（例如豆類、大豆食品、石榴汁、亞麻籽和綠茶）對前列腺癌產生的影響。儘管如此，二者之間的聯繫目前尚不明晰。在我們獲得更多的知識以前，請把這些食物作為基於植物的膳食的一部分食用。



其他資訊來源

《加拿大食物指南》

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/healthyeating> 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。