

癌症倖存者健康飲食指引

健康的飲食和生活方式選擇能幫助您在癌症治療後康復，並可降低癌症復發的機率。健康的選擇亦有助於降低患上心臟病、糖尿病和其他類型癌症的風險。

作為癌症倖存者，您可能有獨特的營養需求，這會影響您的飲食選擇。如果您飲食困難、體重過輕、仍受副作用影響，或者癌症或其治療給您的健康帶來長期影響，則本宣傳單中的資訊可能並非最適宜您。請聯絡註冊營養師以諮詢滿足您需求的飲食選擇。



您可採取的步驟

在康復過程中，您可以依據癌症預防指引來選擇均衡飲食。這樣您就能為達致您的健康飲食目標而努力，隨著時間的推移變更飲食選擇以改善健康。對很多人來說，隨著時間的推移作小變更乃切實可行，比快速變更更易保持。設法作出適合您的變更。

記飲食日誌可幫助您了解自己的飲食習慣，為達致您的健康飲食目標而努力。

每天吃各種蔬菜、水果、全穀物和蛋白質食物。

植物性食物提供多種抗癌複合物，包括纖維、維生素、礦物質和植物素。蔬菜、水果、全穀物、豆類、堅果、種籽和香料等所有植物性食物都是抗癌複合物的來源。為了預防癌症，吃大量各類不同的植物性食物比只吃任何單一的食物具有更重要的作用。

用餐盤作為計量標準：

- 1 餐盤一半裝蔬菜和水果。多選非澱粉類蔬菜，少選澱粉類蔬菜。
 - 1 非澱粉類蔬菜包括西蘭花、捲心菜、綠葉蔬菜、白菜、西葫蘆、青豆和長豆、胡蘿蔔、芹菜、青瓜、洋蔥、大蒜、番茄和辣椒等各類蔬菜。澱粉類蔬菜包括土豆、山藥、甘薯、大蕉和玉米等。
- 1 餐盤四分之一裝全穀物，例如燕麥、大麥、全穀全麥和藜麥。
- 1 餐盤四分之一裝蛋白質食物，例如豆類、魚、豆腐、蛋類、低脂乳製品、肉類或家禽。豆類包括大豆、幹豌豆、豆子、小扁豆和鷹嘴豆。
 - 1 健康的飲食模式可包括適量的魚、家禽、蛋類、低脂乳製品和少量紅肉，例如牛肉和豬肉。這些食物含有豐富的蛋白質和其他有益於健康的營養元素。

限量攝入經高度加工的飲食

此類飲食富含糖、鈉和脂肪，有益於健康的營養元素含量通常較低，可能導致體重增加的卡路里含量則太高。少吃此類飲食，吃的時候份量宜小。

經高度加工的飲食包括：

- | 含糖飲品，例如汽水、蘇打水、加糖咖啡和茶飲、檸檬水和果汁飲品
- | 薯片和其他零食
- | 炸薯條
- | 速食麵和加工湯品
- | 油炸食品
- | 加糖穀物
- | 糖果
- | 雪糕
- | 烘焙食品，例如餡餅、蛋糕、甜甜圈和曲奇餅

少吃紅肉，即使要吃經加工的肉類，亦只吃極少量

少吃牛肉、豬肉、綿羊肉和山羊肉等紅肉，吃的時候只吃較小份量。如果吃紅肉，每週烹製的肉要少於 500 克（18 盎司）。

避免吃經加工的肉類，例如香腸、培根、火腿、熟食肉類和熱狗，或只在特殊場合下才吃。

為了預防癌症，最好不要飲酒。

如果選擇飲酒，女士每天限飲一份，男士每天限飲兩份。

一份相當於：

- | 341 毫升（12 盎司）酒精度為 5% 的啤酒、蘋果酒或含酒清涼飲料
- | 142 毫升（5 盎司）酒精度為 12% 的葡萄酒
- | 43 毫升（1.5 盎司）酒精度為 40% 的烈酒，例如黑麥威士忌、伏特加、其他威士忌、朗姆酒和杜松子酒。

利用飲食而非服用補充劑來預防癌症

在癌症治療過程中，應避免服用大劑量維生素、礦物質、草藥和其他補充劑。

維生素、礦物質或草藥補充劑尚未被證實是否可以防止癌症惡化或復發。補充劑沒有如同全營養食物那樣的防癌裨益。研究表明，一些補充劑可能有害，可能會增加某些人罹患癌症的風險。

在服用補充劑之前，請與醫生或註冊營養師商議您的個人需求。

為達致最佳體重而努力

體重過輕或過重都會加大健康問題風險。健康的飲食和積極的生活方式可以幫助您控制體重。如果您擔心自己的體重，請與註冊營養師商議適合您的健康飲食計劃。

活躍運動

活躍運動可以幫助您維持健康的體重、保持健康和愉悅身心。這可能有助於緩解疲倦、保持體力、降低某些癌症復發的風險。

在更活躍運動前，請諮詢您的醫生或醫護團隊，看看哪些運動和多大運動量最適合您。



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。