

# 有「營」同路人

## 癌症患者營養秘訣及拆解常現謬誤

### -康復篇

講者:張翠芬 (LORENA CHEUNG)

香港中文大學醫學院研究營養師

美國康奈爾大學 (CORNELL UNIVERSITY) 營養學碩士

美國註冊營養師

香港營養師協會認可營養師及榮譽秘書

### 重點

- 飲食與癌症的關係
- 康復後的營養秘訣及食物選擇
- 出外有營十式
- 解常現飲食謬誤及疑問

## 癌症

- 先天因素
  - 遺傳
- 後天因素
  - 膳食習慣
  - 個人居住環境
  - 缺乏運動
  - 吸煙



研究指出良好的飲食及營養狀況  
可以有助大大降低患上癌症的風險!

## 患癌風險降低或增加與多種飲食因素 和身體活動有關

|                  | ↓ 患癌風險降低<br>Decreased Risk of Cancer | ↑ 患癌風險增加<br>Increased Risk of Cancer      |
|------------------|--------------------------------------|---|
| 確定<br>Convincing | 膳食纖維<br>Dietary Fibre                | 黃曲霉毒素<br>Aflatoxins                       |
|                  | 身體活動<br>Physical Activity            | 紅肉<br>Red Meat                            |
|                  |                                      | 加工肉類<br>Processed Meat                    |
| 有可能<br>Probable  | 水果<br>Fruits                         | 酒類<br>Alcohol                             |
|                  | 蔥類蔬菜<br>Allium Vegetables            | 超重與肥胖<br>Overweight and Obesity           |
|                  | 大蒜<br>Garlic                         | 腹部肥胖<br>Abdominal Fatness                 |
|                  | 非澱粉類蔬菜<br>Non-starchy Vegetables     | 中式鹹魚<br>Chinese-style Salted Fish         |
|                  |                                      | 醃製食品 and 鹽<br>Salt-preserved Foods & Salt |
|                  |                                      | 成年體重增加<br>Adult Weight Gain               |

資料來自: 食物安全中心

## 本港食物中較常見的第1組致癌物

- 黃曲霉毒素
- 中式鹹魚
- 加工肉類
- 苯並[A]芘

(苯並[A]芘是一種毒理性質相近的多環芳香族碳氫化合物

( POLYCYCLIC AROMATIC HYDROCARBONS · 簡稱PAHs )

◦ 烹製燒烤肉類或燒烤時的烹煮溫度越高，或食物距離熱源越近，其PAHs含量便越高。



四種含有第1組致癌物的食物

資料來自: 食物安全中心

## 防癌飲食

- 多進食含『抗氧化物』的食物, 增強細胞防衛能力
- 多進食增強抵抗能力的營養素
- 適量地攝取熱量, 少吃動物脂肪
- 多進食纖維素

蕃茄紅素



異黃酮



纖維素



維他命 A, C, E



兒茶素

## 康復後的飲食

- 均衡攝取多元化的食物種類，包含蔬菜、水果、全穀麥類、乳製品、豆蛋魚及其他肉類。
- 維持理想體重，亞州人健康體重指數 (BODY MASS INDEX, BMI) 建議為18.5-22.9 公斤/米<sup>2</sup>
- 減少脂肪 (尤其是動物性/ 飽和脂肪) 的攝取量，適量攝取紅肉，家禽要去皮去肥。選擇植物油 (如橄欖油、芥花籽油、花生油、粟米油等) 作日常煮食，避免含高反式脂肪酸的食物 (如：酥皮、曲奇、高脂包點、油炸食物等)。
- 經發酵的中式鹹魚的食用量要適中。鹽醃食物和食鹽的總食用量應適中。
- 不要食用太多醃製肉類(如香腸、沙樂美腸、煙肉、火腿等)。
- 多吃含富含抗氧化物 ( ANTIOXIDANT) 及植物生化素(PHYTOCHEMICAL, 植化素) 的食物，例如各色蔬菜類、菇菌類及水果類。
- 每日應進食最少400克蔬果。每天進食最少兩份水果和三份蔬菜。

## 康復後的飲食

- 建議不要飲用含酒精的飲料。
- 盡量減少攝入黃曲霉毒素。黃曲霉毒素是一類霉菌毒素，較常見於發霉的花生、木本堅果、玉米、無花果乾、穀物和上述食物的製品中。
- 不要食用太熱(滾燙)的食物或飲料。
- 避免含高糖份飲料，限制攝取高熱量食物 (特別指高糖、低纖維、高脂肪的加工食品/罐頭)
- 每星期150分鐘中等強度的運動



## 營養補充品種類

### 1. 完全及均衡營養配方 (COMPLETE AND BALANCE NUTRITION FORMULA)

一般市面常見的營養配方都是近似奶狀，所以又俗稱「營養奶」。注意選擇產品包裝標明完全及均衡營養配方，即表示這配方含有人體每天必需各種營養素，亦可能添加一些特殊營養素如：益菌生纖維、乳酸益生菌及維生素B、E等

### 2. 單一營養素補充劑 (MODULAR SUPPLEMENT)

單一營養素補充劑指只含某種營養素或少數幾種營養素，如單一蛋白質、纖維質、醣質或脂肪等，所以不能完全代替日常飲食。一般單一營養素配方沒有味道，所以可以加入日常飲食，例如：湯、水、果汁、茶等，以提高營養攝取而不影響原本的味道。

### 3. 癌症專用配方營養品 (CANCER SPECIFIC FORMULA)

大部分癌症專用配方營養品都同時屬完全及均衡營養配方，亦可能加入一些特殊營養素如：奧米加三魚油、精氨酸、核苷酸等，以減少肌肉流失及維持免疫力。

## 正確選使用合適的營養補充品

- ✓ 癌症患者最好諮詢註冊營養師或專業醫護人員了解個人營養需要及在指導下適量使用營養素補充劑。一般而言，如患者進食少於平日70-80%的食量，每天可在餐與餐之間飲用2-3杯完全及均衡營養配方或癌症專用配方營養品作小食。
- ✓ 如患者因治療副作用只能吃少量食物，每天可能需要至少4-6杯完全及均衡營養配方或癌症專用配方作正餐及小食。
- ✓ 如患者已進入康復期或胃口回復正常，可逐漸減少或停止使用營養補充品，注意從日常均衡飲食得到足夠營養。
- ✓ 如選用粉裝營養配方，病者及家人都須注意依從產品包裝上的正確沖調方法，以達致預期效果。

根據2000年西太平洋世界衛生組織的建議，成年人的體質指標應按如下劃分：

### 體質指數

$$\text{(Body Mass Index)} \\ = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (米)}^2}$$



### 亞洲人體質指數

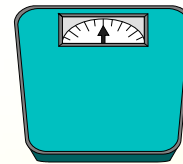
|             |      |
|-------------|------|
| 18.5 以下     | 過輕   |
| 18.5 - 22.9 | 標準   |
| 23-24.9     | 超重   |
| 25-29.9     | 肥胖   |
| 30以上        | 嚴重肥胖 |



### 例子

- 5呎3吋 (160厘米), 150磅 (68公斤)

$$\text{體質指標} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (米)}^2} = \frac{68 \text{ 公斤}}{(1.6)^2} = 26.6 \text{ (肥胖一級)}$$



- 5呎3吋 (160厘米), 120磅 (54.5公斤)

$$\text{體質指標} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (米)}^2} = \frac{54.5 \text{ 公斤}}{(1.6)^2} = 21.2 \text{ (標準)}$$

- 5呎3吋 (160厘米), 100磅 (45.5公斤)

$$\text{體質指標} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (米)}^2} = \frac{45.5 \text{ 公斤}}{(1.6)^2} = 17.3 \text{ (過輕)}$$



### 五穀類

- 包括米飯、麵、粉、麵包、餅乾、麥皮、早餐穀物、薯仔及其他根莖類蔬菜等。
- 提供熱量、醣份、維他命B、和纖維質。
- 應選較低脂和高纖維的、因為多吃低脂高纖食物有助減低患肥胖症、心臟病和癌症的機會。

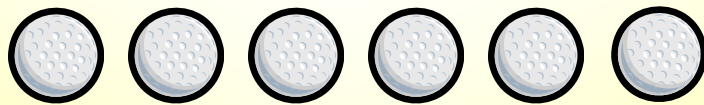


## 肉類- 吃適量

- 包括肉類、家畜、蛋、魚類、海鮮、豆腐、腐竹、豆干等。
- 含豐富蛋白質，鐵質和維他命 B12。
- 幫助身體製造新細胞和紅血球。
- 應多選瘦肉、魚、雞 (去皮)、豆腐。
- 應少吃肥肉、雞翼、腸仔、炸魚、炸魚蛋、炸豬扒、炸雞等。

## 肉、魚、豆類及蛋

每天建議食用量：4 – 6 兩







## 蔬菜類

- 包括：菜、瓜、菇類
- 提供豐富維他命A、C、葫蘿蔔素、鉀質、鈣質、及纖維質。
- 多選深綠色蔬菜 -
  - 菜心、菠菜、西蘭花、芥蘭、西洋菜。
- 多選橙黃色蔬菜
  - 紅蘿蔔、南瓜、蕃茄、粟米、燈籠椒。
- 多選乾豆類
  - 茄汁豆、紅豆、綠豆、紅腰豆。

## 十字花科蔬菜

- 十字花科植物提供膳食纖維、維他命A、維他命C、維他命K、葉酸、鈣和各種其他礦物質，也含有豐富的植物生化素 (PHYTOCHEMICALS)，很多都有抗癌特性。
- 芥蘭、白菜、塌菜、芥菜、椰菜花、椰菜、西蘭花、菜心、紹菜 / 黃芽白 / 大白菜 西洋菜、椰菜仔





## 水果類

- 包括：水果和純果汁, 每天建議食用量：2-3 份
- 提供豐富維他命A、C、胡蘿蔔素、鉀質、纖維質及熱量等。
- **多選含高維他命C水果**
  - 橙、柑、西柚、奇異果、木瓜、哈密瓜、士多啤梨、芒果等
- **多選高纖水果**
  - 蘋果、橙、香蕉、西梅、沙田柚、菠蘿等。

## 避免高脂烹調方法



炸/走油



多油炒

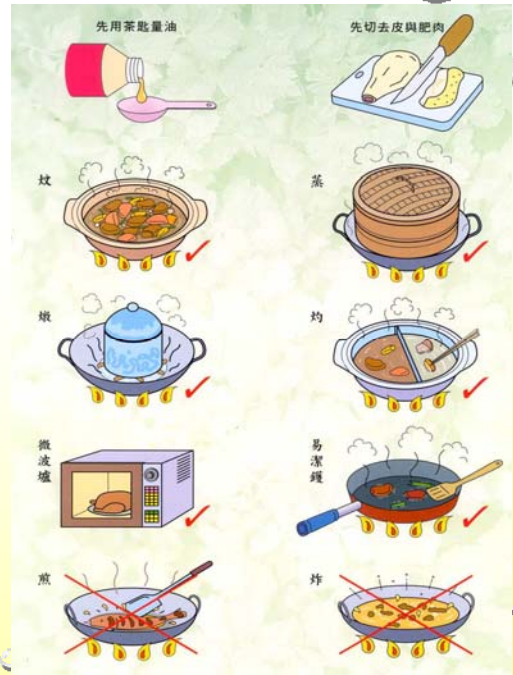


煎



## 低脂烹飪方法

- 燉
- 炆
- 蒸
- 灼
- 微波爐
- 易潔鑊
- 少油快炒



## 脂肪 - 種類及來源

- 動物油：
  - 來自動物的脂肪如肥膏、牛油、忌廉等。含飽和脂肪酸 (SATURATED FATTY ACID)，亦含膽固醇(CHOLESTEROL)
  - 多吃會提升血膽固醇量，容易堵塞血管，使血管硬化，增加患冠心病的機會
  - 飽和脂肪酸不應超過每天攝取熱量之10%



## 脂肪 -種類及來源



• 植物油：

- 多完不飽和脂肪酸 (POLYUNSATURATED FATTY ACID)
- 單元不飽和脂肪酸 (MONOUNSATURATED FATTY ACID)
- 有助降低壞膽固醇
- 記謹植物油的熱量同其他油相等，多吃亦會致胖



各種食用油脂肪比較



脂肪酸組成

單元不飽和脂肪

多元不飽和脂肪

飽和脂肪

## 減少選用高鹽份 (鈉質) 調味料 / 食物



## 選用低鹽份 (鈉質) 調味品



- 薑、果皮、芫茜、蒜頭
- 胡椒粉、咖哩粉、花椒、八角
- 檸檬汁、果汁
- 鮮紅椒、日本芥辣
- 香草 (如茴香、香茅、薄荷等)
- 香料 (如黃薑粉、番紅花)

**早餐 Breakfast**

**肉桂蜜桃西多士 (2人份量)**  
French Toast with Peach and Cinnamon (2 servings)

|         |        |             |        |               |      |
|---------|--------|-------------|--------|---------------|------|
| 每碗      | 483 千卡 | 脂肪          | 13 克   | 糖質            | 60 克 |
| Energy  | (kcal) | Fat         | (g)    | Carbohydrates | (g)  |
| 蛋白質     | 14 克   | 膽固醇         | 222 毫克 | 膳食纖維          | 4 克  |
| Protein | (g)    | Cholesterol | (mg)   | Dietary Fiber | (g)  |



**高熱量** = 每人份量含 250 卡路里或以上熱量  
High energy : contains 250 kcal or more per serving

**蛋白質** = 每人份量含 10 克或以上蛋白質  
High protein : contains 10 g protein or more per serving

**高纖維選擇** = 每人份量含 3 克或以上膳食纖維  
High fiber : contains 3 g dietary fiber per serving

**湯水類 Soup**

**白菜豆腐魚片湯 (4人份量)**  
Bok Choy, Tofu and Sliced Grouper Soup (4 servings)

|         |        |             |       |               |       |
|---------|--------|-------------|-------|---------------|-------|
| 每碗      | 190 千卡 | 脂肪          | 8.8 克 | 糖質            | 6.3 克 |
| Energy  | (kcal) | Fat         | (g)   | Carbohydrates | (g)   |
| 蛋白質     | 25.2 克 | 膽固醇         | 37 毫克 | 膳食纖維          | 1.5 克 |
| Protein | (g)    | Cholesterol | (mg)  | Dietary Fiber | (g)   |



**主菜類 Entrées**

**松子仁炒雞粒 (4人份量)**  
Stir-fried Chicken and Vegetable Dices with Pine Nuts (4 servings)

|         |        |             |         |               |       |
|---------|--------|-------------|---------|---------------|-------|
| 每碗      | 139 千卡 | 脂肪          | 15.2 克  | 糖質            | 8.4 克 |
| Energy  | (kcal) | Fat         | (g)     | Carbohydrates | (g)   |
| 蛋白質     | 15.8 克 | 膽固醇         | 54.7 毫克 | 膳食纖維          | 1.2 克 |
| Protein | (g)    | Cholesterol | (mg)    | Dietary Fiber | (g)   |



## 薑汁撞奶 (2人份量)

材料:

薑汁 2 湯匙

鮮奶細 2 細盒 (約 480 毫升)

砂糖 2 湯匙



做法:

1. 薑去皮，磨蓉，隔渣，取 1 湯匙薑汁放到每個飯碗內備用。
2. 於平底鍋加鮮奶及砂糖拌勻，煲熱至將滾時即熄火，讓奶液略為降溫。
3. 用匙羹快手攪起碗底的薑汁，然後以 10 至 15 厘米距離把奶撞入飯碗中薑汁，再一下，等待 3-5 分鐘後，奶液凝固便成。切記勿再攪伴奶液，以至不能凝固。

|            |           |           |
|------------|-----------|-----------|
| 熱量 208 卡路里 | 脂肪 8.9 克  | 糖質 24.4 克 |
| 蛋白質 8 克    | 膽固醇 14 毫克 | 纖維素 0 克   |

**營養師提醒你：**

研究顯示進薑有助減低接受癌症治療時所引起的噁心及嘔吐不適。薑汁撞奶是一道簡單易做又容易吞咽的甜品，也可作為一個餐與餐之間的高蛋白質小食。

## 出外有營十式



### 第一式：選擇多完化的食肆

- ✓ **較多健康菜式的食肆**：粥粉麵店、三文治店、日本菜、廣東菜、越南菜
  
- ✗ **較少健康菜式的食肆**：茶樓、上海菜、快餐店、薄餅餐廳、扒房、印度菜、韓國燒烤、泰國菜、火鍋店、茶餐廳

## 第二式: 多油無益

- ✓ 多選蒸、焗、炆、灼、上湯、烤等低脂烹調方法

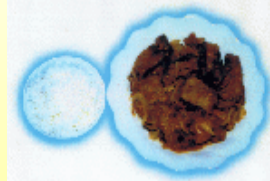
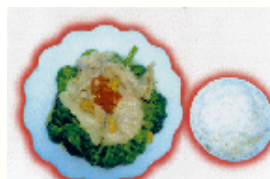


- ✗ 減少煎炸及獻汁 (例如: 白汁、葡汁、咖喱汁), 避免攝取過多油及鹽份



## 第三式: 多菜少肉

- 每餐 **最少** 進食 半碗 蔬菜, 多選含蔬菜的菜式或另加灼菜
- 每餐 **最多** 進食 2-3兩 肉、魚、海鮮、家禽、或豆腐類





## 第四式：選擇低脂肉類及代替品

- 多選擇：瘦肉、雞鴨(去皮)、魚、海鮮(蝦、蟹去羔)、豆腐等

肥肉和瘦肉熱量及脂肪一覽表

|           | 份量  | 熱量 (卡路里) | 油 (茶匙) |
|-----------|-----|----------|--------|
| ✓ 瘦豬 / 牛肉 | 3 兩 | 168      | 2.1    |
| ☒ 五花腩     | 3 兩 | 407      | 7.3    |
| ✓ 雞扒 (去皮) | 3 兩 | 208      | 1.2    |
| ☒ 雞翼      | 3 隻 | 300      | 4.2    |
| ✓ 雞蛋白     | 1 隻 | 16       | 0.0    |
| 雞蛋        | 1 隻 | 94       | 1.5    |
| ✓ 豆腐      | 1 磚 | 88       | 0.5    |
| ✓ 石斑      | 3 兩 | 141      | 0.2    |
| ✓ 三文魚     | 3 兩 | 221      | 1.8    |
| ☒ 鰻魚      | 3 兩 | 268      | 3.4    |

## 第五式：貴精不貴多

- 避免過量點菜，散餐比套餐的份量較易控制。

| 人數      | 蔬菜  | 肉/魚/雞/豆腐 | 清湯 | 生果 |
|---------|-----|----------|----|----|
| 1 - 2   | ☉   | ☉        | ☉  | ☉  |
| 3 - 4   | ☉☉  | ☉        | ☉  | ☉  |
| 5 - 7   | ☉☉  | ☉☉       | ☉  | ☉  |
| 7 - 9   | ☉☉☉ | ☉☉☉      | ☉  | ☉  |
| 10 - 12 | ☉☉☉ | ☉☉☉☉     | ☉  | ☉  |

☉ = 1 道菜式份量

## 第六式：忌酒精及過量高熱量飲品

- ✗ 世界衛生組織轄下的國際癌症研究中心 (IARC) 於二零零七年把飲酒列為“令人類致癌” (第1組)。世界各地的研究一致證明經常飲酒會增加患口腔癌、咽喉癌、喉癌和食道癌的風險。每天喝大約50克酒精(約5.3個酒精單位)的人患上上述癌症的風險比不飲酒的人高兩至三倍。另一項研究發現每天喝50克酒精，患乳癌的風險比不喝酒的人高一倍半



- ✗ 酒精的熱量甚高，而且亦能增加血脂，應適量飲用。



## 第六式 忌過量酒精及高熱量飲品

- ✓ 選擇中國茶、各類花茶 (HERB TEA)、齋咖啡、檸檬茶/水(少甜)、代糖汽水、PERRIER、淡豆漿、脫脂奶等。



- ✗ 避免選擇高熱量飲品，包括汽水、紙包飲品、全脂鮮奶、甜豆漿、奶昔、杏仁霜、朱古力奶、椰汁、酸梅湯、台式珍珠奶茶



## 第七式：食得有要求

“唔該！我想...”

- ✓「少油」或「走油」
- ✓「少甜」或「走甜」
- ✓「走汁」或「醬汁另上」
- ✓多菜少肉
- ✓走牛油、沙律醬；改用芥辣、醋、胡椒粉作調味



## 第八式：八分飽為佳

- ✗ 避免吃得過飽和吃清剩餘的食物。
- ✓ 進食要有次序：先喝清湯 → 蔬菜 → 白飯 → 肉類 → 甜品 (生果)


1 2 3 4 5 6 7 8 8分飽

## 第九式: 忌狼吞虎嚥

一般而言，進食後約20分鐘，胃部才產生飽感及將訊息傳送到腦部，減低食慾。以下方法



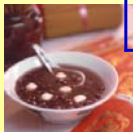
有助避免過量進食：

- ✓ 忌出外飲食前太餓，適宜吃點健康小食，例如一個生果、一杯脫脂奶或數塊梳打餅等
  - ✓ 要求餐廳慢慢上菜
  - ✓ 將食物多咀嚼才吞下
- 
 ✓ 忌飽肚還繼續進食，留意飽感的訊息

## 第十式: 甜 (品) 得冇道理

餐後甜品通常難以抗拒，但懂得選擇，又未必一定要對甜品「SAY NO」！

| 中式低脂之選      | 西式低脂之選                   |
|-------------|--------------------------|
| ☺ 豆腐花 (少糖)  | ☺ 鮮果沙律 (免沙律醬)            |
| ☺ 生果涼粉 (少糖) | ☺ 雪芭 (sorbet)            |
| ☺ 蕃薯糖水      | ☺ 啫喱                     |
| ☺ 木瓜雪耳糖水    | ☺ 梳乎里 (soufflé)          |
| ☺ 桑寄生蓮子茶    | ☺ 低脂雪糕/乳酪                |
| ☺ 冰糖燉雪梨     | ☺ 生果薄餅 (crepes) (免忌廉)    |
| ☺ 紅豆/綠豆沙    | ☺ 天使蛋糕 (Angel food cake) |



## 衛生署有「營」食肆運動



[WWW.EATSMART.GOV.HK](http://WWW.EATSMART.GOV.HK)



## 常現謬誤 及疑問

## 聽說如果五年內不復發，之後便可隨意飲食，不需要戒口，對嗎？

- “不需要戒口”，範指飲食均衡，維持理想體重，減少脂肪 (尤其是動物性/ 飽和脂肪) 的攝取量，多吃含富含抗氧化物 ( ANTIOXIDANT) 及植物生化素(PHYTOCHEMICAL, 植化素) 的食物，避免食用高鹽份、醃製、燻製和燒烤食物，每星期150分鐘中等強度的運動。

## 聽聞攝取過多肉類會致癌，癌症患者應轉吃素食？ (只食蔬菜不可吃肉以預防復發?)

- 有研究指多吃植物類食品如蔬果、全穀類、果仁、種子、大豆製品和植物油等有助於降低患癌症的風險。這是因為素食者從這些食物中攝取較多維他命、礦物質、植物性物質，抗氧化劑和纖維，同時也吸收較少動物性蛋白質和飽和脂肪。低動物性飽和脂肪飲食有助素食者保持正常體重，有助預防癌症。
- 但癌症治療期間轉吃素食容易使你攝取蛋白質不足。如你決定在治療過程中轉吃素，記謹要從豆漿，大豆製品如豆腐、豆乾、百頁，果仁和種子，乾豆類如紅腰豆，鷹嘴豆和小扁豆等攝取足夠的蛋白質。如你是蛋奶素食者，建議從依脂牛奶、芝士、乳酪和雞蛋中吸收蛋白質。如對素食有疑問，請諮詢您的註冊營養師。

## 是不是有機食物一定最好?

- 有機食品一般比非有機食物含較少或不含農藥和化學品，多屬非基因改造。我們無論在任何健康狀況下都應避免過量吸收有害的化學品和農藥。但只吃有機食物並不是對抗癌症的靈丹妙藥。目前還沒有確切的研究証明有機食品有助於改善癌症患者的狀況，而有機食物不一定含較高營養價值，價錢亦較一般食物昂貴。
- 癌症患者應多吃不同種類的食物 (無論有機或非有機) 去攝取不同營養素。食物多樣化可以減少從食物中攝取到不必要的化學品和農藥。吃有機但吃得~~不~~均衡也對健康沒有好處。如果你擔心食物中含化學品和農藥，應從信譽良好的商店購買食材，吃前記謹把食物浸洗乾淨。

## 聽聞癌細胞愛吃糖份，而糖份會加快其生長，所以癌症患者不應吃含糖份的食物如甜品、糖果、朱古力、甚至不應吃飯和帶甜味的水果，真的嗎？

- 暫時還沒有大型科學研究指糖分能加速癌細胞生長
- 攝取澱粉質(如米飯、粉麵、麵包)量不足會使病人體重下降，流失肌肉及蛋白質，缺乏某些重要維他命和礦物質以至營養不良。
- 多選全穀類、根莖類、各種水果
- 如病人食慾不振和味覺有變化，可給他們提供一些健康又易入口的甜品

## 聽說牛奶含激素，而豆漿也含植物雌激素，有指會誘發癌細胞生長，特別是對於乳癌患者。所以癌症患者兩者都不應喝，真的嗎？



- 有關飲用牛奶和豆奶會引致癌症的研究多年來有矛盾的結論。有些研究指牛奶的鈣質有助預防大腸癌，而大豆食物中的大豆異黃酮有助預防與女性有關的癌症。乳癌有多種類別，不是每種都與雌激素有關，市民食用黃豆時毋須過分擔憂。
- 牛奶和大豆製品中含有對健康有益的營養素包括蛋白質、鈣、鎂和維他命B雜等，建議每日適量進食1至2杯奶類或純豆漿。
- 如擔心食物與藥物相沖的問題，請諮詢醫生意見。

## 聽聞雞肉和雞蛋含有激素，而牛肉、芒果、海鮮及冬筍等又很“毒”，可能會速進癌細胞的生長，癌症患者忌吃這些食物嗎？



- 生長激素已被禁止在香港使用於飼養家禽及牲犢，理論上在市面上買到的家禽及肉類都不應含有過量的激素和安全食用。
- 雞肉和雞蛋屬高蛋白食物，能幫助癌症患者提高免疫力，防止肌肉流失。此外，紅肉如牛肉，豬肉和羊肉也含有豐富的蛋白質和鐵，同樣有增強免疫力和防止貧血的作用。建議癌症患者應該多從肉類、家禽、魚、海鮮、雞蛋、牛奶和大豆製品中攝取優質蛋白質。
- 如您選擇不吃某些食物如雞肉、牛肉和海鮮，你應該從其他代替品如魚類、豆腐、豬肉、牛奶和大豆製品中得到足夠的蛋白質。如你避吃某些蔬果，你應從其他不同型的蔬果得到所需營養素。絕不建議過分戒口。



## 微波爐加熱食物=致癌？

- 食物安全中心指出，並無科學證據證明利用微波加熱食物會增加致癌物質。現有的證據證明，只要依循指引，使用微波烹煮的食物無論在食用安全或營養價值方面，與採用傳統方法烹煮的食物差不多。
- 微波烹調低於200°C是不會產生雜環胺和多環芳烴類致癌物的。所以，只要不是過度加熱，中心溫度恰當，反而可能減少致癌物產生的機會。



## 吃蘆筍 ( ASPARAGUS ) 可以防癌、治癌？

- 多吃蘆筍 ( ASPARAGUS ) 可以治癌之說在網上盛傳，而事實上這說法根本無任何科學根據。這蔬菜確有豐富的葉酸及維生素A及C，但有營養價值並不代表可以治癌。食蘆筍沒有問題，但是天天吃大量蘆筍最終便苦了病人，亦有可能減少吸收其他營養的機會。
- 沒有數據顯示，任何一種食物，包括蘆筍等，可以取代癌症藥物。明白患者面對癌症時，病情反覆，加上藥物副作用帶來不適，或希望以偏方『根治』病症，若患者堅持一試，也絕不可自行停藥。此外建議飲食均衡，蘆筍只是作為日常食用的蔬菜就可以。

## 要吃"十色蔬果、五青汁"?



- 不同種類的生果、蔬菜的植物素、礦物質、維生素含量也不同，多吃多種顏色的蔬果有助攝取足夠的營養，但注意連渣(纖維素)一起進食為佳

## 更多癌症患者營養秘訣

癌症患者飲食手記



**有營  
同路人**

兩位註冊營養師為您剖析癌症患者飲食迷思及設計**30**款有"營"食譜  
腫瘤科醫生及註冊護士為您講解癌症治療副作用及口腔黏膜炎之護理  
**14**位同路人與您分享抗癌路上的點滴

本書收錄將不取銷成本全數捐贈予香港防癌會 | 康園書院有限公司全力支持