

# 預防乳癌飲食

## ■ 飲食原則：

### 一、維持理想體重

體重與健康有密切關係，體重過重容易引起糖尿病、高血壓和心血管疾病等慢性病，且肥胖是腫瘤的危險因子，特別是乳癌；體重過輕會使抵抗力降低，容易感染疾病。維持理想體重是身體健康的基礎，建立良好的飲食和運動習慣是控制體重的最佳途徑。

### 二、均衡攝食各類食物

沒有一種食物含有人體需要的所有營養素，為了使身體能夠充分獲得各種營養素，必須均衡攝食各類食物，不可偏食且每天都應攝取全穀根莖類、豆魚肉蛋類、低脂乳品類、蔬菜類、水果類及油脂與堅果種子類的食物。食物的選用，多選用新鮮食物為原則。

### 三、避免高脂肪飲食

高脂肪飲食為乳癌的危險因子，可運用以下原則來避免油脂攝取過多。

- (1)選用瘦肉：瘦肉旁附著之油脂及皮層應全部切除。
- (2)瘦肉中亦含有一些肉眼看不見的油脂。
- (3)去皮瘦肉的油脂量：雞肉 < 魚肉(不含魚腹肉) < 鴨肉 < 豬肉 < 羊肉 < 牛肉。(脂肪含量的多少會因部位及品種不同而異)
- (4)烹調時，應多利用清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌等。
- (5)避免油炸方式烹調食物。用煎、炒方式烹調時，以使用少量的植物油為宜。肉類滷、燉湯時，應於冷藏後將上層油脂去除，再加熱食用。
- (6)烤雞或烤肉的汁及紅燒肉的濃湯，均含高量的脂肪，應避免食用。
- (7)改選低脂或脫脂乳製品。

### 四、儘量選用高纖維的食物

- 含豐富纖維質的食物可預防及改善便秘，並可減少大腸直腸癌的機率；亦可降低血膽固醇，有助於預防心血管疾病。

- (1)成人每天建議的纖維攝取量為25-35公克。



- (2)膳食纖維分為水溶性與非水溶性纖維，前者包括果膠、樹膠、黏質等，富含於蔬菜、水果、大麥、豆類、燕麥與燕麥麩皮等食物，後者包括纖維素、半纖維素、木質素等，富含於蔬菜、水果、全穀類、小麥麩皮等食物。
- (3)日常飲食以全穀類或雜糧飯代替白米飯，輔以眾多種類的蔬菜、水果，即可得到均衡的水溶性與非水溶性的膳食纖維、豐富的維生素與礦物質。

## 五、飲酒要節制

- 男性每日不超過2份酒精當量，女性每日不超過1份酒精當量。1份酒精當量為30 cc高粱酒或40cc白蘭地(或威士忌)或70cc米酒或150cc紅酒或360cc啤酒。

## 六、多喝白開水

- 水是維持生命的必要物，多喝白開水可以幫助身體廢物的排除，每天應攝取6-8杯水。

- 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002
- 制訂單位/日期：營養室/108.08.01

本單僅供參考，實際治療以營養師建議為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮