

預防大腸直腸癌飲食

■ 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，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。食物的選擇，以新鮮食物為原則。

■ 避免高脂肪飲食

- 高脂肪飲食為大腸直腸癌的危險因子，因此可運用以下原則來避免油脂攝取過多。
 - (1)選用瘦肉：去皮瘦肉，如里肌肉、雞胸肉等。
 - (2)瘦肉中亦含有一些肉眼看不見的油脂。

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)
 - (3)烹調時，應多利用清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌等。
 - (4)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。
 - (5)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。
 - (6)改選低脂或脫脂乳製品。

■ 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。



■ 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。

■ 多攝取鈣質豐富的食物

- 多攝取鈣質，可以預防發生大腸癌。過去有報告指出增加鈣質攝取，可影響生物反應調整，使上皮細胞增生減緩，抑制不良的影響。鈣本身也會結合脂肪酸、膽酸，減少其吸收，減少致癌物質。
- 1. 鈣質的來源分成動物性及植物性兩種。
 - (1)動物性食物：牛奶、優酪乳、優格、起司、吻仔魚、小魚乾、乾蝦米。
 - (2)植物性食物：豆腐、豆干、黑芝麻、海帶、紫菜、九層塔、香椿、芥藍菜、紅莧菜、菠菜及高麗菜干等蔬菜類。
- 2. 適度照射陽光，紫外線會活化身體內的維生素D來幫助鈣質的吸收。每日曬太陽約15-20分鐘。
- 3. 由飲食中增加鈣質攝取的小秘訣：

1. 製作玉米濃湯或蔬菜濃湯時可以脫脂奶粉代替奶油。	5. 吐司麵包夾乳酪片。
2. 白飯上可灑些黑芝麻。	6. 以優格製作沙拉醬。
3. 沖泡牛奶時可加入芝麻粉。	7. 若因乳糖不耐而無法由牛奶中補充鈣質，可改喝無乳糖奶粉、優酪乳、優格，或吃乳酪。
4. 做義大利麵時，上面可灑些起司粉。	

■ 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/114.03.01

