

預防乳癌飲食

■ 飲食原則

■ 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，應從小開始，建立良好的飲食和運動習慣是控制體重的最佳途徑。

■ 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。

■ 避免高脂肪飲食

高脂肪飲食為乳癌的危險因子，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，可降低血膽固醇，有助於預防心血管疾病；並可減少乳癌的機率。



(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)日常生活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。

■多喝白開水

水是維持生命的必要物，且多喝白開水可以幫助身體廢物的排除，所以每天應攝取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

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