

# 預防癌症飲食

**定義：**預防癌症飲食是可以降低癌症發生機率並維持一般健康成年人，營養需要量的均衡飲食。

**目的：**提供健康個體所需的熱量及各種營養素，使其生理機能運作正常以維持身體健康並預防癌症的發生。

**適用對象：**一般健康之成年人。

**一般原則：**

一、 **維持理想體重：**  $\text{身高(公尺)}^2 \times 22(\pm 10\%)$ 。

如：身高 160 公分  $1.6 \text{ 公尺} \times 1.6 \text{ 公尺} \times 22 = 56.3 \text{ 公斤}$  (50.6~61.9 公斤)

若體重超過理想體重 40%，男性會增加 33% 罹患癌症的機會，女性會增加 55% 罹患癌症的機會。

(1) **規律的體能活動 531：**一星期運動 5 天，一次 30 分鐘，心跳 110 下。

(2) **減少高熱量食物攝取：**

1. **選用低油食材：**選擇新鮮瘦肉與魚類，去皮去油去內臟。

2. **低油烹調方式：**選用蒸、煮、滷、涼拌、烤，多使用不沾鍋、烤箱、微波爐烹調。

3. **禁止垃圾食物：**空有熱量而無營養素之食物避免食用。(例如：可樂、汽水、洋芋片、糖果。)

二、 **每日最少 5 蔬果→3 份蔬菜加 2 份水果：**多攝取植物性食物與膳食纖維，富含各種維生素與礦物質，還有許多能防癌的植物性化學物質。

**3 份蔬菜：**1 份蔬菜生重約 100g，煮熟後約半碗飯碗。

其中每天至少攝取一種深綠或深黃色蔬菜。

**2 份水果：**1 份水果=1 顆柳丁=1 顆蘋果=半根香蕉=切好約 1 飯碗量。

其中最好有一份是柑橘類水果。(例如：橘子、柳丁、葡萄柚。)

蔬果的彩虹飲食原則：不同顏色的蔬果含有不同的防癌植物性化學物質，故攝食蔬菜水果種類、顏色越多越好。

紅色：紅蘿蔔、紅甜椒、櫻桃、蔓越莓、番茄。

橙色、黃色：柑橘類、木瓜、香蕉。

綠色：菠菜、青花菜、地瓜葉…等綠色蔬菜。

藍、紫色：藍莓、葡萄、茄子。

白色：洋蔥、蒜頭、洋菇、筴白筍。

黑色：黑木耳、香菇、海帶。

三、 增加膳食纖維攝取：增加飽足感、刺激腸胃蠕動、預防便秘與憩室炎、降低血膽固醇、降低癌症罹患率。

多選擇未加工全穀類、堅果豆類，減少精緻澱粉食物。

例如：白飯→糙米飯、白饅頭→全麥饅頭、白吐司→全麥吐司。

### ☆☆增加新鮮蔬菜、水果的攝取☆☆

四、 選擇優質蛋白質來源：瘦肉、魚類、豆類與低脂奶類為主要來源。

五、 選用天然新鮮食材：

1. 避免食用過期與發霉食材。

2. 自然食材取代加工食物：煙燻、醃漬、燒烤(炭火燒烤)等加工過程易使肉品中蛋白質變性產生致癌物質。

六、 禁止飲酒與使用任何形式的煙草。