

每月乳癌教育講座

主題：食得健康又滋味

免責聲明

Disclaimer

本資訊祇用作教育用途，並為出席人士對相關主題提供基本資訊。

The information provided is for educational purposes only as well as to give you general information and a general understanding of the subject.

出席人士在使用本資訊時，並不構成代表出席人士與資訊提供者有任何委託關係。

By using the information presented, you understand that there is no client relationship between you and the presenter. 本資訊並非亦不得視作代表專業人士之意見。

The information provided is not a substitute and should not be used as a substitute for professional advice.

簡易飲食原則 輕鬆對抗病魔

麥穎賢

加拿大註冊營養師

香港營養師協會正式會員

並沒有「癌症飲食」，只有「健康飲食」，馬上與家人朋友互相鼓勵實踐吧

暫時並沒有科學根據證明乳癌患者需要遵照特殊的飲食、或食用特定的食物預防癌病復發。建議維持均衡飲食，依照「健康飲食金字塔」的原則飲食。

關於「健康飲食金字塔」的詳細內容，建議參閱以下衛生防護中心的網頁。

<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90017.html>

保持健康飲食習慣的小提示

- 減少進食脂肪含量高的食物如雞皮、豬腩肉、油炸食物
- 減少高糖份的食物及飲品如蛋糕、餅乾、果汁、汽水、手調加糖飲品
- 減少進食加工、醃製或煙燻及高鹽食物，建議細心閱讀預先包裝食物的營養標籤，注意配料成份、營養資料
- 避免或減少酒精攝取
- 細嚼慢嚥，並且留意饑餓感或飽腹感
- 每天按時吃飯
- 計劃一週的正餐和零食，提前購買所需要的東西
- 保存食物日記，幫助追查瞭解飲食狀況

飲品的糖分：



減少用鹽的方法：



資料取自：https://www.chp.gov.hk/files/her/less_salt_for_better_health_infographic.pdf

治療過程中有機會引起副作用而影響營養攝取

- **食慾不振:** 進食前做少量運動。吃少量開胃小點或飲品如菠蘿粒、檸檬汁。
- **改變食物的口味和氣味:** 對苦味有機會較敏感，對甜味及酸味的敏感度則降低。紅肉有機會產生苦澀，如有需要可以暫時避免進食。多嗽口可有助去除口腔中異味。
- **噁心:** 少食多餐，細嚼慢嚥，室溫或冷凍食物較易接受。
- **口腔潰瘍或食管痛:** 避免進食過酸、鹹、辣、粗糙或堅硬食物。
- **便秘:** 注意水份及食物纖維攝取，亦需要多做運動。
- **腹瀉:** 注意水份攝取，如情況持續，應向醫生諮詢。
- **體重增加:** 保持健康體重是很重要的，建議定期檢測體重，如發現明顯增加，需改善飲食習慣減少熱量攝取及增加運動量。

破解飲食謎思

應該使用補充劑嗎?

使用任何補充劑時，應向醫護人員徵求意見，以避免影響乳癌藥物治療效果或不必要的副作用。

「鹼性飲食」可令身體更健康?

「鹼性飲食」提倡少吃「酸性」食物，多吃「鹼性」食物，以保持身體的酸鹼度致身體更好地運作。事實上，身體能非常有效地自行調節酸/鹼平衡。暫時沒有優質證據表明「鹼性飲食」可預防或治療癌症等疾病。此外，該種飲食習慣可令食物選擇大大減少，導致錯過攝取各種營養素的機會。

避免進食乳製品?

暫時沒有優質證據支持食用乳製品和患乳癌的風險有直接關係。反觀，乳製品含有高鈣質，對維持健康骨骼很重要，這對於確診患有乳癌的女性尤其重要，因為許多治療（特別是荷爾蒙治療藥物）會影響骨骼健康。

避免食大豆製品?

沒有證據表明適量攝入大豆製品是有害的，如偶然以大豆製品取代肉類或乳製品並不太可能影響健康。可是，確診患有乳癌的女性應避免大豆或植物雌激素補充劑，並且避免突然在膳食中大量增加大豆植物雌激素。植物雌激素是植物食物中類似雌激素的天然物質。

避免食紅肉?

有研究指出紅肉，特別是加工肉類如臘腸、法蘭克福香腸、煙肉和火腿，有增加患癌的風險，其中一個原因是紅肉一般脂肪量較高。建議適量進食瘦紅肉(每週食用三至四次 65-100 克)，可有助攝足夠鐵質、鋅、維他命 B12 和蛋白質。

只食有機食物?

目前沒有證據表明有機水果和蔬菜比常規生產的水果和蔬菜可降低患癌症的風險。如擔心農藥殘留，只需在進食水果和蔬菜之前進行徹底清洗。

世上並沒有「完美」的餐單，每天進行少量及實際的改變，並且每次只針對一或兩個飲食習慣，持之以恆，慢慢建立最適合您的「健康飲食」。