

---

# 營養資訊



## 癌症

每年有超過一百萬人患上癌症。大概每兩個美國男性和三個女性之中有一個在他們一生中患上某種類型的癌症。在美國，癌症是第二大死亡原因。以下是一些營養指引可防止癌症和其他慢性疾病。

## 健康飲食指引

- 吃不同種類食物。可以用ChooseMyPlate的圖示作指引
- 選擇大部分植物來源的食物
- 每天吃五份或以上不同種類的水果和蔬菜
- 攝取大量的纖維
- 限制攝取來自動物的高脂肪食物
- 吃一份健康的早餐來開始新的一天
- 達到及維持一個健康的體重
- 保持身體活躍，參與大概三十分鐘中等至積極的體能運動。除此之外，每星期要做五天或以上的活動
- 如果有飲酒的習慣，請盡量限制飲量
- 記住：一碟鮮艷的餸菜是一盆健康的食物
- 限制攝取加工過的肉類及紅肉
- 優先選擇全穀類相對加工（精鍊）穀類



## 營養與癌症

癌症病人的營養目標因人而異，取決於癌症類型和病人接受的治療。在輻射療法中，輻射是針對患有癌細胞的身體部份而令它們不能生長及分裂。這種療法的副作用取決於身體接受輻射的範圍，接受療法的範圍大小，療法的劑量及療法的次數。化學療法需要服用能殺死癌細胞的強力藥物。這些藥物通常是口服或注射入血液中。化學療法的藥物可能會損壞癌以及健康的細胞。最有可能被損壞的細胞是骨髓，頭髮，及從口至直腸或肛門的消化道內壁。

若果你會接受治療或接受中，例如化學療法和輻射療法，你有可能會經歷到影響你膳食攝取量的副作用。在治療之前，期間和之後吃正確的食物能夠幫助你感覺更好，減少感染的風險，及可以痊癒和恢復得更快。以下的圖表提供了一些提示來幫助你應付癌症治療帶來的副作用。你的飲食有可能要改變來協助你增進力量和抵擋癌症及癌症治療帶來的影響。在癌症治療期間，你的身體需要更多卡路里和蛋白質來維持體重及痊癒和康復得更快。

以下是增加卡路里和蛋白質的一些建議：

- 多吃幾個頻繁的正餐和小食，而不是三大餐，也不要等到肚子餓才進食
- 每天在任何時候吃自己喜愛的食物
- 在你感到最肚餓的時候吃最豐盛的一餐。例如：如果你早上感到最肚餓，讓你的早餐成為你最大的一餐。
- 嘗試在每餐及小吃的時候吃高卡路里，高蛋白質的食物

- 在三文治，湯，雞蛋，麵，砂鍋，菜及馬鈴薯加上芝士
- 在蔬菜及其他餸菜加上含奶油的調味醬，如果可能的話用鮮奶代替清水
- 在碳酸飲料，加上奶昔及其他營養補充劑，或可以同時吃水果和其他甜點。
- 在砂鍋，水果，酸乳酪，冰淇淋，曲奇餅，薄烤餅，鬆餅加上堅果，或可以分開作小食
- 在多士上塗上花生醬，或加在奶昔，甜點組合或冰淇淋，花生醬配上水果及蔬菜是一個很好的配搭。
- 在餸菜上加上切碎的蛋，加額外的蛋白到煎蛋餅及（用雞蛋，牛奶，麵粉等調成的）糊狀物

- 在吃飯前做少量運動或散步可增加食慾
- 喝高卡路里，高蛋白質的飲品。例如：奶昔和商業液體補充飲品，身體通常是可以容忍凍液體的
- 選擇在兩餐之間喝大部份的流質飲品，而盡量避免在用餐中。用餐時候喝飲料會令你感到飽肚
- 嘗試自製或商業準備的營養棒及布丁

當你患上癌症或正接受治療，你的體抗力會變弱。當在買食物，準備食物和外出的時候要預防食源性疾病。跟隨食物安全指引來減低接觸到細菌或其他可以在你體抗力弱的時候可以繁殖及引起嚴重感染的生物。

緊記要：

- 經常洗手
- 烹調食物到適當的溫度
- 保持生肉和即食的食物分開
- 保持食物冷藏於華氏40度以下

## 怎樣處理癌症治療副作用

作嘔和嘔吐	腹瀉	便秘
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 如出現嘔吐，請暫停飲食直至嘔吐已受控制</li> <li>● 嘗試小及頻繁的餐</li> <li>● 慢慢飲食</li> <li>● 嘗試耐受性良好的食物。例如：烤麵包，餅乾，乳酪，小麥，燕麥，煮熟的馬鈴薯，飯，麵，清水/湯及有氣飲品</li> <li>● 避免油膩及炸的食物或很甜，辛辣及含有很強氣味的食物</li> <li>● 吃飽的兩小時不要將身體躺平</li> <li>● 可選擇吃冷或室溫的食物</li> <li>● 避免在一個溫暖和悶熱的地方用餐</li> <li>● 避免在進餐時喝飲料，建議在用餐時半小時前或後才飲用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 多喝不含咖啡因的液體（水或運動飲品），防止身體脫水</li> <li>● 嘗試小及頻繁的餐</li> <li>● 嘗試白飯，麵，馬鈴薯，穀粉或小麥，雞蛋（不是油煎的）滑花生醬及白麵包</li> <li>● 如不能容忍奶類飲品，用無乳糖的奶</li> <li>● 吃含高鉀的食物例如：香蕉，馬鈴薯，橙汁或運動飲品。</li> <li>● 避免油或煎炸的食物，未煮過的水果（連皮或種子），和高纖維的食物例如西蘭花，玉米，乾豆，捲心菜，豌豆和椰菜花</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 增加飲食中的纖維及液體攝取量。用全穀物麵包和穀類植物（全麥麵包，糙米飯，燕麥片）來代替精鍊物產品（白麵包，麵糰和飯）</li> <li>● 吃不同種類的新鮮水果和蔬菜，每天最好攝取5-8份</li> <li>● 可嘗試放1/2 大湯匙份量的糠到已煮熟的穀類植物和砂鍋。</li> <li>● 用乾果作小吃</li> <li>● 每天飲最少8-10 杯不含咖啡因的飲料</li> <li>● 嘗試熱的液體或西梅汁來刺激腸道活動</li> </ul>

<p><b>食慾不振/體重減輕</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 當感到難以吃下當前的食物，可嘗試液體或代粉餐</li> <li>● 選擇高卡路里，高蛋白質的食物</li> <li>● 飲用高卡路里奶昔和補充劑代替不含卡路里的飲品</li> <li>● 讓你的飯菜富有吸引力，在一個寧靜愉快的氣氛下，也可以跟別人一起用餐，在用餐時聆聽輕鬆的音樂，選擇不同種類食物</li> <li>● 避免吃能產生飽肚感覺的食物（有氣飲品和油膩食物）</li> </ul>	<p><b>吞嚥困難</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 選擇液體或軟食物。軟食物包括：香蕉，蘋果溶，西瓜，鬆軟的白乾酪，乳酪，薯溶，麵，蛋奶凍，布丁，動物膠，炒蛋及燕麥</li> <li>● 用攪拌機或食物處理器來將食物煮爛或製漿</li> <li>● 將食物切成小塊和用湯，薄肉汁，牛油或醬汁來濕潤食物</li> <li>● 嘗試很冷的食物，將冰塊加入奶或奶昔</li> <li>● 喝少量高卡路里補充劑</li> </ul>	<p><b>口味轉變</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 利用藥草或香料來增加食物的美味度</li> <li>● 用甜果汁，美味的沙拉醬或甜酸醬來醃製肉類，雞或魚</li> <li>● 將食物特徵例如顏色和質地增加至最大限度</li> <li>● 避免利用以金屬造成的鍋來煮食</li> <li>● 嚼無糖薄荷</li> <li>● 詢問你的醫生關於能夠在你用餐時麻木你的口和喉嚨的麻醉含片和噴劑</li> </ul>
--	--	--