

# 乳癌病友防癌小秘笈



## 1. 控制體重不復胖

肥胖者體內過多的脂肪細胞會刺激雄性素轉化成雌激素，影響預後，且流行病學研究亦指出肥胖會增加乳癌復發、續發性癌症的風險。做好體重控制，可先從認識體質量指數 (Body Mass index, BMI) 開始，是由體重 (體重) ÷ 身高(公尺) ÷ 身高(公尺) 換算而來，可用以衡量體重的多寡，若是介於 18.5-24 表示正常體位，24-27 表示體重過重，若 >27 者，表示肥胖，應做好體重控制計畫。

## 2. 三蔬二果做了沒

國人普遍有蔬果攝取不足的問題，蔬果含有豐富的營養成分，且是六大類食物中熱量最低的。以「蔬果 579」的概念來表示，成人女性一天應攝取 4 份蔬菜與 3 份水果，以達到 7 份的建議攝取量。蔬菜一份相當於 0.5-0.8 碗煮熟蔬菜，水果一份相當於一個拳頭大小(或等同於 1 碗的份量)。若只將一整天的蔬果份量，分配在午餐與晚餐，每餐相當於需要 2 份的蔬菜與 1.5 份的水果。

一餐建議的蔬果含量：



## 3. 彩虹蔬果最豐盛

不同的蔬果種類，含有不一樣的植物化學成分，平常飲食中可以選擇紅、橘黃、綠、白、藍紫色等多樣化的種類與顏色，就如同「彩虹蔬果」，可獲得最豐盛的維生素、礦物質與植物化學成分(類黃酮類、類胡蘿蔔素類、有機硫化物、酚酸類等)。

## 4. 運動健身保健康

每天至少 30 分鐘的運動時間，有助促進血液循環、肌肉維持、心肺功能，又以中度運動為佳，到達會喘但仍可講話的程度，例如：快走、腳踏車、傳接球等，若年長者或體力虛弱者，則可以輕度的活動，如：散步，以每次 10 分鐘的方式循序漸進。

## 5. 烹調少油禁油炸

油品在高溫的處理下，容易導致品質的劣變，增加雜環化合物、反式脂肪等的形成，具有致癌的風險，且會增加心血管疾病發生機率，應減少油炸物的攝取。挑選蛋白質食物來源時，也要注意減少肥肉、皮的攝取，因其本身所含的油脂比例較高，膽固醇、反式脂肪的比例也較高，因此常有應以白肉取代部份紅肉的說法。若為治療期間的病友，紅肉與白肉皆需均衡攝取，以達到足夠的鐵質與蛋白質的攝取量。

## 6. 烘焙小吃油不少

烘焙類、小吃類油脂含量較高，攝取時應忌口，並增加運動時間以避免脂肪的囤積。

1 個豬肉餡餅= 324 大卡 = 70kg 女性需散步 79 分鐘方可消耗

1 個高麗菜生煎包= 259 大卡 = 70kg 女性需散步 63 分鐘方可消耗

1 個綠豆椪= 197 大卡 = 70kg 女性需散步 48 分鐘方可消耗

## 7. 加工肉品要少吃

加工肉品包括香腸、臘肉、培根等，其所含的保色劑與抑菌劑，就是常聽的亞硝酸鹽類，容易與食物中的蛋白質結合，形成亞硝酸胺類，為已知具有致癌疑慮風險的食品，應減少攝取。

## 8. 甜點甜食要忌口

世界衛生組織近期指出的「糖是甜蜜的毒藥」，泛指用在糕餅、甜點、飲料的精緻糖類（如：高果糖玉米糖漿），過多的精緻糖類與脂肪，容易變成癌細胞生長的來源，應減少攝取。但若是水果本身的甜味，糖則是以複合的形式，水果本身又含有豐富的維生素、礦物質與植物化學成分等，則不在這個限制裡面。

## ✚ 常見小問題

### 黃豆含有植物雌激素不能吃？

其實大部份的植物都含有天然的植物雌激素，如：黃豆、黑豆、苜蓿芽、山藥、芝麻等，植物雌激素因結構與雌激素相似而有此稱號，在功能上如同鑰匙，可佔據如同「鎖頭」的雌激素受體，反而可調節荷爾蒙，減緩體內真正雌激素的過度反應。根據《美國醫學會期刊》（JAMA）2009 年刊登一份研究，於上海針對 5042 位乳癌婦女，追蹤平均時間為 3.9 年，發現適量攝取黃豆可降低乳癌病友死亡風險及復發率，顯示黃豆等天然食物來源的植物雌激素，其成份含量較低，同時還能保有許多天然植物化學成分與優質蛋白質，可降低心血管疾病風險，適量攝取並無壞處，一般民眾與病友不必過度擔憂。但市面上許多植物雌激素營養補充品，其劑量較高，則不建議病友補充。

### 牛奶能不能喝？

今天的報導來自《美國營養學院期刊》，由國家衛生研究院及國防醫學院的研究，研究在 1993-1996 年收集約 4000 名成人資料，追蹤 15 年，發現 1 週飲用 5 份牛奶者，降低死亡風險的效果最好。目前對於牛奶導致癌症的發生並無確切的科學根據，且乳製品仍為良好的鈣質來源，應適量食用，一天建議可攝取 1.5-2 份，一份相當於 240ml 牛奶 = 3 湯匙奶粉(25 克) = 2 片奶酪(45 克)。選擇時應選擇低脂或脫脂的乳製品，以減少過多的脂肪攝取。