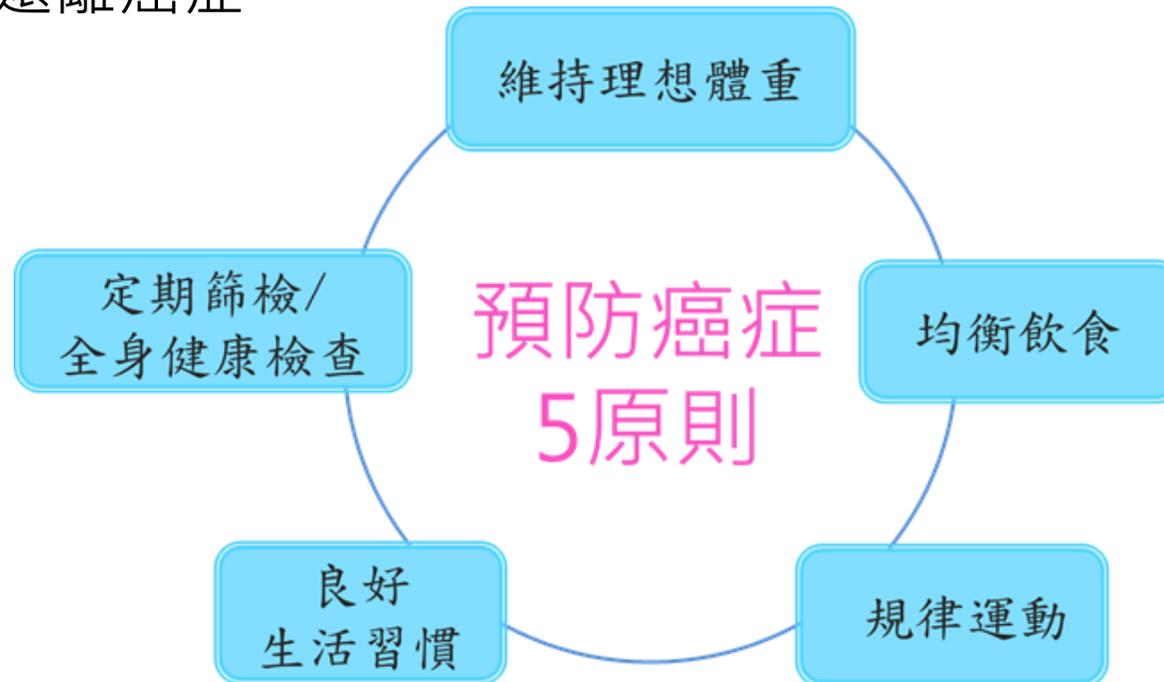


# 遠離癌症 就該這樣做(上)

- 根據衛福部的國人十大死因調查，癌症已多年蟬連首位，面對如此沉默可怕的隱形殺手，往往使民眾不知所措，聞「癌」色變。
- 世界衛生組織指出菸、酒、檳榔、肥胖、不健康飲食及缺乏身體活動等皆是誘發癌症的主要危險因子，因此只要著手改變，從健康飲食做起並養成良好生活習慣，即能遠離癌症。

## 防癌五原則：



# 一、防癌飲食原則

(一) 遵循每日飲食指南/我的餐盤，採均衡營養的飲食:

建議依據衛生福利部-國民健康署公告的『每日飲食指南』，來攝取「均衡飲食」，此飲食就是每日均衡攝取六大類食物(包括全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類、乳品類、油脂及堅果種子類)；各類食物攝取份量只要跟著『我的餐盤』6口訣，即可輕鬆攝取到身體所需且足量的各種營養素。



「我的餐盤」六句口訣



每日飲食指南

# 一、防癌飲食原則

(二)減少攝取油炸、燒烤食物並避免高脂低纖維飲食模式:

食物經高溫油炸後，除了食物中好的營養素被破壞外，同時會額外攝入不利健康的飽和脂肪及反式脂肪酸，而碳烤/煙燻食物更會連同致癌物ex:多環芳香族碳氫化合物一同攝入體內，因此建議您減少炸雞、薯條、燒烤/煙燻類食物的攝取頻率或藉由搭配新鮮蔬果一起攝取。



搭配新鮮蔬果較健康



高脂低纖維飲食型態



速食



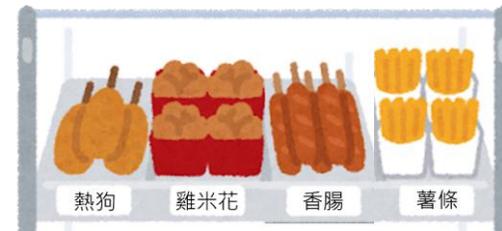
泡麵



PIZZA



鹹酥雞(炸物)



# 一、防癌飲食原則

(三)減少甜食與含糖飲料的攝取，建立好體質:

任何添加糖的飲料、糕餅、甜點、糖果等食品，長期攝取會對身體造成許多影響ex:肥胖、情緒不穩、專注力/學習力下降等，除此之外，更會促使身體發炎反應的產生，所以此類食物需減少攝取。

過量攝取此類食物 將造成身體發炎反應



喝含糖飲料會讓你...



喝白開水的好方法

- 多次喝、慢慢喝、小口喝
- 記得隨時補充水分，不要等口渴時才喝水喔！  
如：起床後、外出時、用鏡時、運動前中後、焦躁疲憊時等

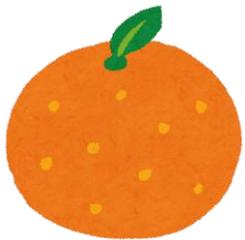
# 一、防癌飲食原則

## (四)增加抗氧化/抗發炎營養素食物的攝取量:

天然食物中的蔬菜、水果及好的油脂裡富含多種抗氧化及抗發炎的營養素，例如:維生素C、維生素E及Omega-3脂肪酸等，因此可藉由多補充柑橘類水果、奇異果、核桃、酪梨、鮭魚、鯖魚、秋刀魚等食物，來降低身體發炎反應的發生。

### 增加抗氧化/抗發炎食物補充

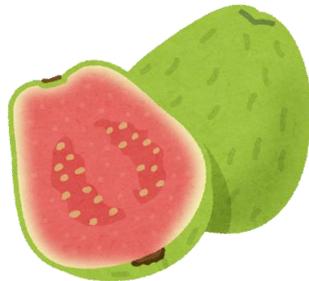
#### 富含維生素C



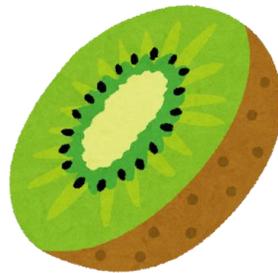
橘子



柳丁



紅心芭樂



奇異果

#### 富含維生素E



堅果類食物

#### Omega-3脂肪酸



鮭魚



秋刀魚

# 一、防癌飲食原則

(五)遠離環境荷爾蒙(如:鄰苯二甲酸酯類、雙酚A):

日常生活中減少使用，如塑膠袋、保鮮膜、有圖案的餐廚及塑膠容器(保鮮盒、奶瓶)等，且別用塑膠製品打包熱湯及熱食，建議您藉由自備玻璃或陶瓷容器、不銹鋼提鍋盛裝熱食，來避免塑膠器皿、包材，因遇熱釋出塑化劑。

熱食盛裝



## 環境賀爾蒙對健康危害



成人不孕



孩童  
性特徵早熟



乳癌



甲狀腺癌



攝護腺癌/睪丸癌

# 遠離癌症 就該這樣做(下)

## 二、維持健康體重 (BMI=18.5 ~ 23.9)

定期測量：  
身高、體重及腰圍

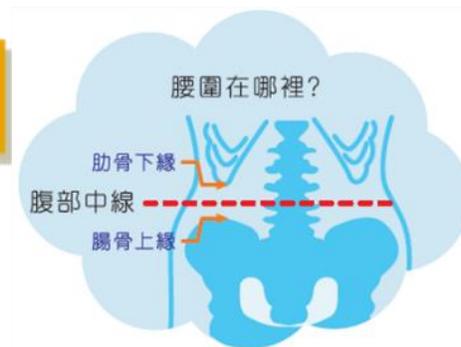


BMI值計算公式：

體重(kg)/身高(m<sup>2</sup>)

例 身高160 cm，體重52kg  
BMI=52/1.6<sup>2</sup> 約20.3

正常



成人肥胖定義	身體質量指數(BMI)	腰圍
體重過輕	BMI < 18.5	
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24	
體重異常	過重：24 ≤ BMI < 27 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 重度肥胖：BMI ≥ 35	男性:<90cm(35吋) 女性:<80cm(31吋)

資料來源：衛生署食品資訊網/肥胖及體重控制



## 三、規律運動

(每天至少30分鐘，每週累計150分鐘)



### 分段累積

每次至少10分鐘

10分鐘x3次 或  
15分鐘x2次



### 每週累積達標

每週累積達  
150分鐘的  
中等費力運動



### 中度運動

- 持續10分鐘以上
- 還能順暢說話
- 但有點累，無法唱歌
- 呼吸和心跳比平常快些

## 四、養成良好生活習慣：

以積極正面的態度，面對生活並養成良好的飲食習慣及規律的作息並避免熬夜、勿嚼菸檳、勿過量飲酒等，即能降低罹癌風險。

### 良好生活習慣



規律作息

### 養成良好生活習慣



勿喝酒



勿抽菸



勿嚼檳榔



勿熬夜



勿暴飲暴食

## 五、定期癌症篩檢及全身健康檢查：

建議您藉由定期安排全身健康檢查或接受成人預防保健時，搭配國健署的五大癌症（子宮頸癌、乳癌、口腔癌、大腸癌、肺癌）篩檢方案一併檢查，以利早期發現早期治療，獲得良好預後。



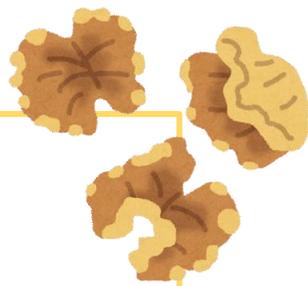
健康診斷



定期  
全身健康檢查

癌症篩檢項目	對象
子宮頸抹片檢查	30歲以上婦女(有過性行為者) (每年1次)
乳房攝影檢查	(1)45-69歲婦女。 (2)具乳癌家族史40-44歲婦女。 (每2年1次)
口腔黏膜檢查	(1)30歲以上有抽菸嚼檳榔者。 (2)18歲以上有嚼檳榔原住民。 (每2年1次)
胸部低劑量電腦斷層攝影檢查	(1)具肺癌家族史50-74歲男性或45-74歲女性。 (2)具重度吸菸史50-74歲民眾。 (每2年1次)
糞便潛血檢查	50-74歲民眾 (每2年1次)

資料來源:衛生福利部國民健康署



## 核桃五穀飯

食材	
糙米	170g
燕麥	70g
小米	90g
黑糯米	30g
紅薏仁	10g
核桃	70g
水	380c.c

作法:

- (1)將糙米、燕麥、小米、黑糯米、紅薏仁洗淨，再以清水浸泡1小時，備用。
- (2)將步驟(1)食材加入水(380c.c)，放進電鍋中，外鍋加入1杯水，煮至開關跳起後，燜10分鐘後起鍋。
- (3)將核桃搗碎撒於五穀飯上，即可食用。



## 香煎鮭魚

食材	
鮭魚	360g
黑木耳	20g
彩椒	30g
洋蔥	30g
鹽	1茶匙
黑胡椒	½茶匙

作法:

- (1)將鮭魚洗淨後，於鮭魚上均勻塗抹鹽，醃15分鐘。
- (2)黑木耳、彩椒、洋蔥切絲，燙熟後備用。
- (3)鮭魚以中火煎熟，即可起鍋。
- (4)放入黑木耳、彩椒、洋蔥絲裝盤，再灑上黑胡椒即可食用。



## 杏鮑菇炒花椰菜

### 食材

綠花椰菜	400g
杏鮑菇	150g
彩椒	100g
蒜末	15g
油	1茶匙
鹽	1茶匙

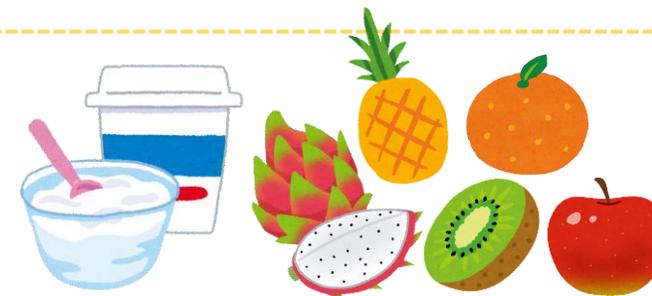
### 作法:

- (1)將彩椒、杏鮑菇切片，綠花椰菜切小朵。
- (2)將花椰菜燙熟，撈起後泡冰水冰鎮備用。
- (3)於鍋中倒入油，放入蒜末爆香後，將杏鮑菇及彩椒放入鍋中加水炒熟，再放入步驟(2)的花椰菜拌炒，最後加入鹽調味，即可起鍋。

## 水果優格

### 食材

原味無糖優格	900g
火龍果	150g
奇異果	100g
蘋果	150g
柑橘	150g



### 作法:

- (1)將火龍果、奇異果、蘋果、柑橘洗淨並去皮。
- (2)將步驟(1)食材切小塊並擺盤。
- (3)將原味無糖優格淋上，即可食用。



## 彩虹蔬菜煲湯

### 食材

高麗菜	200g
南瓜	100g
紅蘿蔔	100g
乾香菇	6朵(約20g)
牛蒡	150g
大番茄	60g
洋蔥	20g
玉米筍	30g
裙帶菜	20g
水	1500c.c
鹽	1茶匙

### 作法:

- (1)將高麗菜洗淨，切成適合大小，備用。
- (2)將紅蘿蔔、洋蔥洗淨、去皮切小塊，備用。
- (3)將牛蒡洗淨、去皮切片，備用。
- (4)將乾香菇泡軟並瀝乾水分，切小塊，備用。
- (5)將南瓜及大番茄洗淨後，切小塊，備用。
- (6)將玉米筍及裙帶菜切小段後備用。
- (7)將步驟(1)~(6)放入鍋中，加入1500c.c 水，以大火煮開後，轉小火煮約20分鐘，起鍋前加入鹽調味，即可食用。

