



飲食原則

均衡的飲食與適當的營養，不僅可以遏止癌症的生長，還可以減輕藥物的副作用。

1. 攝取足夠優質蛋白質，尤其在治療或移植階段：

選擇容易消化吸收的植物性蛋白質(黃豆、黑豆、毛豆及其製品)和動物性蛋白質(魚、雞、蛋、瘦肉)以幫助維持體力及血球生長。

2. 全穀根莖類可幫助維持體重：

全穀根莖類可提供豐富維生素 B 群，幫助代謝，而且是熱量的一大來源，對病友來說是不可或缺的營養，每人攝取份量依身高、體重、年齡等因素而異，歡迎諮詢營養師。

3. 蔬果的攝取：

蔬果可提供各種維生素、礦物質，還有抗癌的植化素，建議成年女性蔬菜一天 2 碗、男性 3 碗；水果則不分男女一天都是 2 碗。

若有便秘者可多選用高纖種類：

①高纖蔬菜：竹筍、深綠色葉菜、豆莢類

②高纖水果：柑橘類、棗子、黑棗及未過濾的果汁

4. 適量油脂攝取：

①選用瘦肉，蛋白質較高，例如：魚肉>雞肉>鴨肉>豬肉>羊肉>牛肉。

②烹調時，多利用清蒸、水煮、水炒、滷、涼拌等，避免油炸、油煎方式，以免過度油膩感引發噁心、嘔吐症狀。

□ ③避免反式脂肪（奶油）及飽和脂肪（豬油、牛油、動物性皮、棕櫚油、椰子油）。

5. 維持充足的水份：每天至少 2000cc 以上。

6. 口腔潰瘍時：

避免堅硬、鋒利、刺激性食物，例如：辛辣、咖啡、酒精等，

可採少量多餐的方法，多補充溫的半流或全流質飲品，或增加一些體積小、熱量高、營養豐富的點心，例如：豆穀漿、蒸蛋、清蛋糕等。

7. 白血球低下時：

①勿進食含生菌類乳製品

②處理食物的前後與進餐前，須以肥皂洗淨雙手。

③使用砧板的前後，需要清洗乾淨。

④保存食物需注意，熱食應維持溫度於 60°C 以上。

⑤解凍食物須在冰箱或微波爐中進行，並立即烹煮，勿在室溫中放置過久。

⑥避免避免生菜，水果請選可剝或可削皮的，去皮後再食用以免感染。

⑦飲用煮沸過的水，避免食用生水。

8. 每 2 天觀察一次體重，尤其在治療階段更要維持體重。

9. 規律運動：每週至少 150 分鐘，請視自身體力選擇合適的運動。

禁忌

避免直接接觸化學物品，例如：染髮、擦指甲油等。
