



## 飲食原則

攝取均衡的飲食、充足的營養，不僅可以遏止癌細胞的生長，還可以減輕藥物的副作用。

### 全穀根莖類

- 以粗雜糧及根莖類取代精製白米，每 10 公斤體重需 1.5~2 份全穀根莖類：
- 一份 = 1/4 碗雜糧飯 = 半碗粥 = 半碗麵(熟)  
= 半碗地瓜或馬鈴薯或芋頭 = 2 湯匙紅豆或綠豆(熟)  
= 半片吐司(薄) = 3 片蘇打餅乾(小) = 1/3 個冷凍饅頭  
= 2 湯匙玉米粒或 1/3 根玉米(6 公分) = 3 湯匙燕麥片

### 適量優質蛋白質

- 增加植物性蛋白質，以降低紅肉(豬、牛、羊)攝取頻率，每 10 公斤體重需 1.5~2 份豆魚肉蛋類：
- 一份 = 20 克黃豆或黑豆(生) = 50 克黃豆或黑豆(熟)  
= 2 小格傳統豆腐或半盒嫩豆腐 = 2 小塊五香豆干  
= 1 兩瘦肉(雞肉、魚肉、豬肉) = 1 個全蛋或 2 個蛋白
- 避免食用油炸類、燒烤、煙熏、加工肉品。

### 蔬 果 579

- 兒童每天應攝取 3 份蔬菜+2 份水果=5 份  
女性每天應攝取 4 份蔬菜+3 份水果=7 份  
男性每天應攝取 6 份蔬菜+3 份水果=9 份
- 一份蔬菜 = 煮熟半碗 = 生菜一碗(100 公克)
- 一份水果 = 小飯碗 8 分滿 = 1 個棒球大蘋果或柳丁或橘子  
= 1/2 根香蕉(95 公克) = 2 個蓮霧(180 公克)

=6 個枇杷 (190 公克) =13 粒葡萄 (130 公克)  
=9 個荔枝 (185 公克) =2 個百香果 (190 公克)

- 彩虹蔬果：紅、橙、黃、綠、紫、黑、白，每天至少 5 種顏色以上。
- 避免食用醃製類蔬菜。

## 用好油

- 含  $\omega$ -3 不飽和脂肪酸：鯖魚、鮭魚及鮭魚等深海魚；亞麻籽及核桃，每天至少 1~2 湯匙。
  - 避免反式脂肪：奶油、奶精。
  - 少吃飽和脂肪：豬油、牛油、棕櫚油、動物皮。
-