



# 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；化療期間調理好飲食、增加營養是完成化療的必備條件。

## 低脂飲食

[研究指出，平日攝取高脂飲食會使乳癌死亡率上升](#)，因此

### 1.脂肪攝取原則：

- 選用瘦肉：雞肉 < 魚肉(不含魚腹肉) < 鴨肉 < 豬肉 < 羊肉 < 牛肉。
- 烹調時，應多利用清蒸、水煮、清燉、烤、滷、涼拌等，避免油炸，煎、炒方式烹調。
- 肉類滷、燉湯時，應於冷藏後將上層油脂去除，再加熱食用。
- 烤雞或烤肉的汁及紅燒肉的濃湯，均含高量的脂肪，應避免食用。
- 改選低脂或脫脂乳製品。

### 2.選擇正確的好油

- $\omega$ -3 不飽和脂肪酸：鯖魚、鱒魚、鮪魚及鮭魚等深海魚；亞麻籽、核桃以及綠葉蔬菜。
- 選用單元不飽和脂肪酸：橄欖油、花生油、芥花油、茶油等，得乳癌機率較低。
- 避免反式脂肪（奶油）及飽和脂肪（豬油、牛油、紅肉、動物性皮脂、棕櫚油、椰子油）。

## 適量優質蛋白質

[研究發現攝取較多動物性脂肪者容易得癌症，而攝取魚則癌症的發生較低](#)

- 1.適量蛋白質：依個人身高體重及疾病治療狀況，決定每日蛋白建議攝取量。
- 2.優質蛋白質：[黃豆](#)含有豐富的蛋白質、纖維質及大豆異黃酮，因此攝取黃豆製品可增加蛋白質及纖維質的攝取量，並幫助調節女性荷爾蒙。研究中指出，有每天喝豆漿習慣者，會有較低的癌症發生率及復發率，建議適量攝取並從天然食物中攝取較佳。
- 3.避免紅肉：研究發現，攝取較多紅肉者會提高罹患乳癌之機率。

## 高纖飲食--蔬果及全穀

[研究指出，較高纖維攝取量，降低的乳癌發生率達 54%；因蔬菜中的植化素使多吃蔬菜比少吃者，可減少 48%的乳癌發生率](#)

研究發現下列食物或營養素可降低乳癌的發生

營養素	食材舉例
含硫化合物	高麗菜（甘藍菜）、白菜、花菜、綠花菜等； 含硫化合物能經由減少身體的動情激素來避免誘發乳癌的生長
多醣體	香菇、洋菇、鴻喜菇、巴西蘑菇、木耳等； 可以活化免疫系統，來對抗乳癌
β-胡蘿蔔素	黃紅色的蔬菜與水果，如胡蘿蔔、蕃茄、黃紅心番薯、木瓜、菠菜等；可以降低 20%罹患乳癌的機率
茄紅素	蕃茄、葡萄柚、紅心芭樂等；能中和自由基，但是生的蕃茄不容易釋出脂溶性的茄紅素，反而加了油烹煮後的蕃茄，會更容易為人體吸收
鞣花酸	莓果如藍莓、草莓、覆盆子；能夠幫助預防乳癌的發生
薑黃素	咖哩、薑黃、黃芥末、薑；其活性成分能夠幫助抑制乳癌細胞的增長
薯蓣皂素	山藥含有薯蓣皂素可抑制乳癌細胞生長。
脫氫異雄固酮	地瓜中的脫氫異雄固酮（DHEA）對乳癌有防治效果。
硒	青蔥科的洋蔥、蒜、韭、青蔥； 刺激白血球的生成，及引發癌細胞自殺作用
碘	海帶、綠藻含葉綠素，具抗癌作用，而它所含的碘可對抗自由基。

## 足夠的維生素 D 及鈣

[研究發現維生素 D 以及鈣的攝取量，跟降低女性乳癌的發生有密切的關聯](#)

**1.適量維生素D：**人體90-95%的維生素D可以靠曬太陽補充，適度照射陽光，紫外線會活化身體內的維生素 D 來幫助鈣質的吸收。

每天12分鐘的日曬，能降低50%的乳腺癌風險。維生素D不只有助健全骨骼，且能抑制乳癌細胞增生繁殖，並刺激正常乳房細胞分化。

研究也發現，血液中維生素D濃度正常的人，得乳癌的風險是濃度低的人的一半。而乳癌患者攝取維生素D愈多，5年存活率也比較高。

## 2.足量的鈣質：來源分成動物性及植物性兩種

(1)動物性食物：牛奶、優酪乳、優格、起司、吻仔魚、小魚乾、乾蝦米以及牡蠣等。

(2)植物性食物：豆腐、豆干、黑芝麻、海帶、紫菜、九層塔、芥藍菜、莧菜、金針及高麗菜。

◆避免鈣質流失：選擇高鈣食物，少喝濃茶、咖啡及碳酸飲料，戒煙，適度日曬。

## 維持理想體重

研究發現，體重過重為增加乳癌風險之因子

---