

預防癌症的飲食原則

一、避免肥胖：

肥胖的人容易罹患乳癌、大腸癌、子宮癌、膽囊癌、腎臟癌、胃癌，尤其是超重 40% 以上的人罹患率更高。

二、降低脂肪的攝取：

建議脂肪的攝取量最好不要超過每日總熱量的 30%，而降低脂肪的攝取可以減少罹患乳癌、大腸癌及前列腺癌的機會。

三、增加高纖維食物的攝取：

多吃全穀類、水果、蔬菜等高纖維的食物。

四、多攝食含維生素 A 及 C 豐富的食物：

深綠色及深黃色的蔬菜與水果含有豐富的維生素 A，如紅蘿蔔、蕃茄、菠菜、木瓜、桃子及哈密瓜，維生素 A 可減低罹患喉癌、食道癌、肺癌的危險。含維生素 C 豐富的食物有蕃石榴、橘子、柳丁、菠菜、青椒、芥菜及空心菜等。

五、多攝食十字花科的蔬菜：

研究報告顯示，多攝食十字花科的蔬菜可降低罹患癌症的危險，尤其是腸胃道癌及呼吸道癌，這類的蔬菜有包心菜、花椰菜、青花菜、甘藍。

六、少喝含酒精飲料：

酗酒的人容易有肝癌，而喝酒多的人再加上又抽煙，罹患口腔癌、喉癌與食道癌的機會較高。

七、少攝食加工製品：

少攝食鹽醃、煙燻及加硝的食物，並避免食用發黴的食物；嗜吃鹽醃的食品可能增加胃癌及食道癌的危險；常食用發黴食物可能增加罹患肝癌的危險。

編印單位：總務室營養組

編號版次：B6200E002

98 年 06 月第一版

院址：台北縣新店市中正路 362 號

電話：(02)2219-3391

預約掛號：(02)22195028

網址：www.cth.org.tw

電子信箱：service@cth.org.tw