

健康飲食降低癌症風險



為了減少某些癌症的風險，防癌協會(Cancer Council)建議保持健康體重，經常鍛煉並且保持健康飲食。以下資訊說明了為幫助我們降低癌症風險而在飲食中應該包括或限制的食物類型。

蔬菜和水果

大量食用蔬菜和水果很有可能降低患口腔癌、食道癌、胃癌和腸癌的風險。

建議

大量食用蔬菜、豆類和水果。成年人應該每天至少吃五份蔬菜和兩份水果。對於孕婦或哺乳的婦女，建議食用更多份量，而兒童食用的份量要稍低一些。要食用各種蔬菜和水果。無論是新鮮、罐裝、冷凍還是乾製蔬菜和水果都沒有關係—都可以算入份量。

一份的量是多少？

1 份蔬菜=

- ½ 量杯的熟蔬菜
- 1 量杯色拉
- ½ 量杯豆類 (如小扁豆，鷹嘴豆)

1 份水果=

- 2 個小水果 (如杏、李和獼猴桃)
- 1 量杯水果色拉或罐裝水果

一份的量就大約等於成年人用手抓一把的份量。所以，成年人每天要吃五把蔬菜和兩把水果。

麵包和穀類食物

人們已經對高纖維飲食與降低腸癌風險之間的聯繫做了大量研究，但這種聯繫似乎沒有以前想像得那麼明顯。

建議

為了保持良好健康，防癌協會 (Cancer Council) 建議人們作為總體健康飲食的一部份，大量食用麵包和穀類食物，最好是全麥食物。

女性應每天至少食用四份麵包和穀類食物，男性每天應至少食用五份。

一份的量是多少？

- 2 片麵包
- 1 量杯米飯、意大利麵食或麵條
- 1 量杯早餐麥片
- ½ 量杯穆滋利

肉類

研究表明，食用紅色肉類，尤其是加工過的肉類，會增加患腸癌的風險。

建議

防癌協會 (Cancer Council) 承認，在澳洲人的飲食中，紅色肉類是提供鐵、鋅、維生素B12和蛋白質的重要來源。然而，因為紅色肉類可能與腸癌有某種聯繫，我們建議每星期吃煮熟的紅色肉類份量不應超過3-4份。可以隔天選擇吃魚肉、雞肉或其他食物。應該限量食用香腸、法蘭克福香腸、醃肉或火腿等加工肉類。

一份的量是多少？

- 65-100 克熟肉或雞肉 (例如：½ 杯碎肉，2小塊排骨，或者2片烤肉)
- 80-120克魚肉
- 2個小雞蛋
- ½ 量杯熟豆類 (如鷹嘴豆、扁豆或大豆)

► Chinese

Healthy eating to reduce cancer risk

癌病資訊專線:

- 廣東話
(03) 9209 0161
- 普通話
(03) 9209 0164
- 英語
13 11 20

Proudly sponsored by

ExxonMobil



1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

August 2004

健康飲食降低癌症風險



脂肪

最新證據表明，在脂肪攝入與癌症之間沒有直接的聯繫。然而，高脂肪飲食卻可以引起肥胖，而肥胖則會造成患數種癌症的風險。

建議

作為整體健康飲食的一部份，應該限制飽和脂肪的攝入量並減少脂肪的總攝入量。

飽和脂肪大多存在於肉類和奶製品中，但也存在於蛋糕、餅乾、零食和外賣食品。

“有益脂肪”（多不飽和脂肪和單不飽和脂肪）則存在於人造黃油、堅果、鱈梨及瓜籽中。

鹽

在普遍使用醃製食物的國家中，飲食中因含鹽較高，患胃癌的風險較大。

而在那些普遍採用冷藏方法的國家中，胃癌沒有那麼普遍。

建議

選擇低鹽食物。

烹煮食物時，用香草、檸檬汁和香料來取代鹽。儘量限制鹹零食、外賣食品、加工肉類、乾酪和黃油的食用量。

酒精

沒有證據表明，酒精飲料可以防止癌症。實際上，酒精是造成某些癌症風險的重要因素，特別是口腔癌、咽癌、喉癌、食道癌和肝癌。而且越來越多的證據表明，酒精是乳癌風險的一個因素。

建議

防癌協會（Cancer Council）建議，為減少癌症風險，應限制酒量或不要飲酒。

對飲酒者的建議飲酒量：

- 男性每天不得超過兩杯標準酒精飲料
- 女性每天不得超過一杯標準酒精飲料。

一杯標準酒精飲料是多少？

- 285 毫升普通酒精度的啤酒
- 100 毫升葡萄酒
- 30 毫升烈性酒。

若要獲得更多資訊

全國健康和醫療研究委員會（The National Health and Medical Research Council）的飲食標準為所有澳洲人提供了詳細的健康飲食建議。有關資訊請瀏覽www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/dietsyn.htm

► Chinese

Healthy eating to reduce cancer risk

癌病資訊專線:

- 廣東話
(03) 9209 0161
- 普通話
(03) 9209 0164
- 英語
13 11 20

Proudly sponsored by

ExxonMobil



1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au

August 2004